
مكتبة
مؤمن قريش
مهرجان الشيخ الطوسي التحقيقي الحادي عشر
المعنويات والعالم المعاصر
الصحة النفسية
والآثار المعنوية
دراسة مقارنة
للصحة النفسية
بين القرآن وعلم النفس
نعيم الساعدي


بسم الله الرحمن الرحيم



معاونت پژوهش

الصحة النفسية و الآثار المعنوية

دراسة مقارنة للصحة النفسية
بين القرآن وعلم النفس

نعيم الساعدى

جامعة المصطفى العالمية

ساعدي، نعيم
الصحة النفسية و آثار المعنوية: دراسة مقارنة للصحة النفسية بين القرآن و علم النفس / نعيم الساعدي؛ [لـ] جامعة المصطفى ﷺ العالمية، معاونية التحقيق. ـ قم: جامعة المصطفى ﷺ العالمية، ١٣٨٧.
٨٨ ص. ـ (جامعة المصطفى ﷺ العالمية، معاونية التحقيق؛ ١٥٣)
ISBN: 978-964-195-053-0
١٠٥٠٠ ريال
عربى
فهرستنويسى بر اساس اطلاعات فيا.
كتاب حاضر جهت ارائه در يازدهمين جشنواره شيخ طوسى قدس سره تدوين شده است.
كتابنامه: ص. [٨٥] ـ ٨٨؛ همچنين به صورت زيرنويس.
١. نفس ـ ـ جنبه‌هاى مذهبى ـ ـ اسلام. ٢. نفس ـ ـ جنبه‌هاى قرآنى. ٣. روانشناسى اسلامى. الف. جامعة المصطفى ﷺ العالمية. معاونت پژوهش. ب. جشنواره شيخ طوسى قدس سره: معنويت و جهان معاصر (يازدهمين: ١٣٨٧: قم). ج. عنوان.
٣ ص ٢ س / ٥ / BP٢١٦
٢٩٧ / ٤٢

الصحة النفسية و الآثار المعنوية



دراسة مقارنة للصحة النفسية بين القرآن وعلم النفس
المؤلف: نعيم الساعدي
الطبعة الأولى: ١٤٢٩ق / ١٣٨٧ش
النّاشر: منشورات جامعة المصطفى ﷺ العالمية
الإخراج الفني: سبحان پرهيزگار يادگار
المطبعة: اميران ● السّعر: ١٠٥٠٠ ريال ● عدد الطّبع: ٢٠٠٠

التوزيع:
● قم، شارع بهار، قرب هتل الزّهراء عليها السلام، منشورات جامعة المصطفى ﷺ العالمية. هاتف ـ فكس: ٠٢٥١٧٧٤٩٨٧٥
● قم، شارع محمد الامين، تقاطع سالارية، قرب جامعة العلوم، منشورات جامعة المصطفى ﷺ العالمية. هاتف ـ فكس: ٠٢٥١٢١٣٣١٠٤
www.eshraaq.com
E-mail: public-relations@Qomicis.com

كلمة الناشر

إنّ جامعة المصطفى صلى الله عليه وآله العالمية، يعتبر بمثابة الوجهة العالمية للحوزة العلمية، فهو بالإضافة الى ما يقوم به من نشاط في المجال الدراسي، يسعى لاستثمار القابليات العلمية لباحثيه و مفكريه. و إنّ تشخيص الباحثين، و التعرّف على قابلياتهم، و السعي من أجل تطويرها، و تنمية روحية المحققين و التقدير و الدعم للأعمال التحقيقية، يعتبر من الخطوات التي يسعى هذا المركز لتحقيقها.

ولقد كان مهرجان الشيخ الطوسي رحمه الله التحقيقي، في العقود الحاديةعشرة الأخيرة، صورة تعكس الحركة النشطة و الرائعة على صعيد البحث و التحقيق في هذه الجامعة و على ضوء ذلك، فقد قامت في هذا العام أيضاً بدعوة المحققين و المفكرين، للكتابة في الموضوع الخاص الذي يحمل عنوان: «المعنوية والعالم المعاصر» ولقد قُدّمت الى إدارة المهرجان كثيراً من الكتابات التي تحمل عناوين مختلفة تخص هذا الموضوع. وإنّ الأثر الذي بين أيديكم، هو نموذجاً لإحدى الآثار الفائزة في هذا لمهرجان.

إن إدارة البحوث في جامعة المصطفى صلى الله عليه وآله العالمية ترى من الواجب عليها أن تقدّم الشكر الجزيل للسادة الذين كانت لهم مشاركات علمية في هذا المجال، كما تقدم جزيل شكرها للأخوة الذين كان لهم نصيب وافر في إقامة هذا المهرجان و إعداد و نشر الأثار الخاصة به.

جامعة المصطفى صلى الله عليه وآله العالمية
معاونية التحقيق
ذي‌الحجة ١٤٢٩

الفهرس

مقدمة

الحمد لله ربّ العالمين وصلّى الله على سيدنا ونبيّنا أبـي القاسـم محمّـد وعلـى آله الطيبين الطاهرين.

وبعد؛

لا شك ولا ريب أنّ النفس هي المحطة الرئيسية والمنبع الأصيل، الـذي يزود الإنسان بالمعنويات، والتـي تـؤدي بـدورها إلـى رفاه الإنسان، ومتعتـه الذاتية، ولكن هذه النفس ترفد الكائن البشري بنوعين مـن المعنويـات، فتـارة يستلم منها وبطريقة خاصة معنويات أخلاقية؛ وذلك عنـد إتّبـاع مـنهج علمـاء الأخـلاق ونـصائحهم وإرشـاداتهم، فيحـصل التطهيـر مـن أوسـاخ الـذنوب المتمثّلة بالحسد، والغيبة، والنميمة، وحبّ الدنيا... .

وتارة أخرى يستلم الإنسان من هـذه الـنفس نـوع آخـر مـن المعنويـات، تجعله منسجماً ومتوافقاً مع المحيط الذي يعيش فيه، سواء كان ذلك في دائرة العمل، أو الأسرة، أو المجتمع بشكل عام، ويصطلح علماء النفس على هكـذا حالة بالصحة النفسيّة.

فإذا كان الفرد مصاباً بالعصابات، فهذا معناه حـدوث الاخـتلال فـي معنويات النوع الثاني، وبالتالي يكون هكذا إنسان إمّا مـصاباً بالإكتئـاب،

أو الإنزواء، أو إنفصام الشخصيّة، أو... .

ومن هذا نفهم أنّ المعنويات نوعان:

الأول: يأتي من تطهير النفس من رذائل الذنوب.

الثاني: يكون مسبّباً عن الصحة النفسيّة.

والقرآن الكريم وحي إلهي هدفه هداية الناس باتفاق جميع الباحثين في شؤون هذا الكتاب السماوي، الذي جاء على لسان الحبيب المصطفى ﷺ، ولكن وقع الاختلاف في احتوائه على جميع النظريات العلمية، وكل ما يحتاجه بني البشر، فنفى ذلك البعض، وأثبته البعض الآخر، هذا من جهة، ومن جهة أخرى فإنّ الجميع يتفق على أنّ في آي الذكر الحكيم توصيات تزود الإنسان بالنوع الأول من المعنويات التي ذكرناها آنفاً، فهل توجد فيه تعاليم تزود البشرية بالنوع الثاني؟ هذا ما أنصب عليه محور بحثنا.

وبما أنّ الخروج بنتائج مرضيّة وعلميّة منوط بطرق ما توصّل إليه علم النفس من أبحاث ونظريات، جعلنا هذا البحث مقارناً بين ما توصّل إليه العلم الحديث في هذا المجال وما جاء به القرآن الكريم.

١
المفاهيم العامة للبحث

١. المسار التأريخي للبحث

يجد الباحث صعوبة واضحة حينما يريد أن يشمِّر عن ساعد الجد، حتى يصل إلى الزمن الحقيقي الذي تفجّرت فيه البراعم الأولى لمباحث الصحة النفسيّة؛ وذلك بسبب ارتباط هذا الموضوع بأبحاث علم النفس، الذي كان بدوره مرمياً في أحضان الفلسفة، ومن جهة أخرى فإنّ لهذه الأبحاث ارتباط بعلم الطب؛ لوجود ارتباط وثيق بين النفس والبدن، حيث إنّ بينهما علاقة وتأثير متبادل أحدهما على الآخر.

فعلى من يريد البحث في التطور التأريخي لهذا المبحث أن يقوم بمراجعة ثلاثة علوم:

ألف) علم الفلسفة.

ب) علم النفس.

ج) علم الطب.

وأمّا الممارسات الطبية والأمراض النفسيّة عند قدماء مصر، فهي:

١. وصف الأمراض النفسيّة، مثل الإكتئاب والانتحار.

٢. ذكروا أنّ سبب الهستريا يعود إلى حركة الرحم.

٣. إنّ الوصف الدقيق لمرض الخوف والسبات وحالات الهذيان دون الحاد ترجع إلى سبب مادي.

وعليه فالمصريون القدماء يرجعون الأمراض النفسيّة إلى أسباب غيبية إلاّ أنّهم كانوا يعالجونها علاجاً مادياً.[١]

الأغريق

تعتبر حضارة الأغريق من الحضارات التي اهتمت بالفكر والفلسفة، والذي يراجع الدراسات الموجودة، والتي تحدثت عن التراث الإغريقي، سوف يرى بوضوح إشارة علمائها إلى موضوع النفس، حيث يذكر ارسطو (٣٨٤ ـ ٣٢٢ ق.م):

إنّ الجسم والنفس لا يمكن فصلهما عن بعضهما؛ وذلك لأنّهما يشكلان جوهراً واحداً، حيث فرّق بين الكائنات الحيّة على أساس الوظائف، فقسمها إلى:

١. وظائف الإمتصاص والتغذية: حيث تقوم في حفظ الحياة والنمو في الكائنات الحيوانية والنباتية ولكنها في النبات أبرز.

٢. وظائف الحس والحركة: وهذه تؤدي غرض الإستجابة لمؤثرات التنبيه والتحرك بما يلائهما، وهذه أكثر ما تبرز في حياة الإنسان والحيوان.

٣. وظيفة التفكير: وبه يتميز الإنسان عن الحيوان والنبات.[٢]

ما يراه افلاطون (٤٦٠ ـ ٣٧٠ ق.م).

إنّه يصّر على وجود عالمين الأول: «هو عالم المثل، وهو يتكون من المعاني الدائمة، ومنه تتكون النفس».[٣]

الثاني: وهو العالم المادي، حيث يتكون فيه الجسم، وعند إلتقاء النفس ـ التي تأتي من عالم المثال ـ مع البدن في عالمه المادي، سوف تنشأ عدّة نفوس، وهي:

---

١. انظر: الحبيب، طارق بن علي، العلاج النفسي والعلاج بالقرآن.
٢. انظر: محمد محمود محمد، علم النفس المعاصر في ضوء الإسلام، ص٤١.
٣. نفس المصدر.

ألف) النفس العاقلة، ومركزها الرأس.

ب) النفس الغضبية، ومركزها القلب.

ج) الشهوانية ومركزها البطن.

وإنّ الاختلاف الموجود بين الناس يكون ناتج من الاختلاف في هذه النفوس.[١]

ويرى بقراط (٤٦٠ ـ ٣٧٠ق.م)

إنّ النفس مكانها المخ، وإنّ دورها هو تكييف الإنفعالات والأفكار، حيث كان الإغريق يعتقدون بنظرية الأخلاط، فقسّموا بعض السوائل ـ التي هي في البدن ـ إلى الدم، والبلغم، وعصارتي الكبد السوداء، والصفراء.

وكانوا يرون وفرة كل واحد من هذه السوائل وغلبته في البدن يؤثر على سلوك الإنسان، وعلى ضوء ذلك قسّموا الناس إلى:

١. رضي الخلق: وهو الذي يغلب عنده سائل البلغم.

٢. سريع الإنفعال والغضب: وهو الذي يغلب عنده سائل الدم.

٣. الساهي والصامت المدبر: وهو الذي يزداد عنده سائل عصارة السوداء للكبد.

٤. الحاقد: هو الذي أصحبت عنده الصفراء طاغية على السوائل الأخرى.[٢]

الرومان

إنّ الرومان قسّموا الأمراض النفسيّة إلى:

ألف) أمراض قابلة للشفاء.

ب) غير قابلة للشفاء.

وقاموا بسّن بعض القوانين التي تدافع عن المرضى النفسانيين، بحيث تقف سدّاً منيعاً للدفاع عن حقوقهم.[٣]

---

١. انظر: نفس المصدر.

٢. انظر: الحبيب، طارق بن علي، العلاج النفسي والعلاج بالقرآن، ص١٦.

٣. المصدر نفسه، ص١٧.

الإسلام

كان العرب يعيشون في بيئة لا زرع فيها ولا شجر، تصهر أهلها حرارة الشمس في فصل الصيف، وتصكهم البرودة القارصة في الشتاء، يعبث بأفكار الناس الجهل إلى درجة تصل أنّهم يصنعون بأيديهم حجارة ومن ثم يعبدونها، وأمّا الأشخاص الذين يجيدون القراءة والكتابة لا يتجاوز عددهم أصابع اليد.

ما أن يسدل الليل أستاره عليهم حتى تزيد غارات السلب والنهب من ظلمته ظلاماً.

وأمّا صراخ الأمهات اللواتي فجعن بدفن بناتهن على قيد الحياة، فلا زال يدوي في ذاكرة التأريخ.

وفي هكذا واقع مرير تشرق شمس الإسلام، فيحول تلك الناس إلى قلب ينبض بالقيم والصفاء والأخلاق والقوانين والعلم والمعرفة، فأصبحوا يدعون إلى طهارة النفس والروح، فتشيّد مفهوم الصحة النفسيّة بشكل منقطع النظير، بحيث تجاوزوا الإغريق والرومان، أمّا كيفية حصل ذلك؟ هذا ما سوف نعرفه في عنوان مستقل، تحت عنوان الصحة النفسيّة في القرآن الكريم.

أول ظهور للمصطلح

إنّ اصطلاح الصحة النفسيّة هو من المصطلحات الحديثة، حيث كان مرتبطاً بالطب النفسي، وكان استخدامه يصرف نظر المستمع إلى الطب العقلي، وأنّ اصطلاح الصحة العقليّة ورد لأول مرّة في كتاب (عقل قد وجد نفسه) عام (١٩٠٨م) لمؤلفه كليفورد بيرز، الذي كان يعاني من مرضٍ عقلي وعندما شوفي من مرضه كتب سيرته الذاتية، ودعا إلى الاهتمام بالمريض العقلي، وكان من الأمور التي دعا إليها:

ألف) إنّ الوقاية من المرض العقلي ينبغي أن تسبق علاجه.

ب) إنّ رفع مستوى الوعي الصحي لابدّ أن يكون غالباً، بحيث يُتفادى الوقوع بالأمراض العقلية في مرحلة الارتباط بالزواج، حتى لا تنتقل الأمراض إلى الناس بالوراثة.

ج) إنّ صلاح العقول وسلامتها من المرض مرتبط بعلاج المجتمع.

ومن بعد ذلك انتقل هذا الاصطلاح من العقل إلى النفس، فجاء ولأول مرّة على لسان العالمين الألمانيين (بريزينا، وسترانسكي) سنة (١٩٣١م) وذلك لأنّ الصحة النفسيّة أعم وأشمل من العقليّة.[1]

وأمّا الدراسات التي تناولت هذا البحث الذي بين أيدينا، فلم نشاهد بحوثاً تناولته بصورة مستقلة وواضحة، نعم هناك دراسات تعرضت للصحة النفسيّة في علم النفس، منها:

١. عبد العزيز القوصي، أسُس الصحة النفسيّة.

٢. نعيم الرفاعي، الصحة النفسيّة.

٣. مصطفى فهمي، الإنسان وصحته النفسيّة.

وهناك بحوث تعرضت للصحة النفسيّة في القرآن الكريم، منها:

١. قرآن وبهداشت روان، أحمد صادقيان [باللغة الفارسية].

٢. قرآن وبهداشت روان، الدكتور محمد علي رضائي الأصفهاني [باللغة الفارسية].

٣. شيوه‌هاى تأمين بهداشت روان از ديدگاه قرآن (رسالة ماجستير)، غلام رضا تقي زاده، مؤسسة الإمام الخمينيقدس سره.

٤. الصحة النفسيّة في القرآن والسنة، رسالة ماجستير، لسيد ليث الحيدري، مدرسة الإمام الخميني، ولكنه مال كثيراً في دراسته أحد الأمراض النفسية، وهو عقدة الشعور بالنقص.

---

١. انظر: الحنفي، عبد المنعم، الموسوعة النفسية، ص٤١٧ ـ ٤١٨.

ونجد هناك كتباً حملت في طياتها مواضيع تهتم بهذه الدراسة التي طرقناها، منها:

١. علم النفس المعاصر في ضوء الإسلام، الدكتور محمد محمود محمد.

٢. من أسُس الصحة النفسيّة في الإسلام، الدكتور نبيه إبراهيم إسماعيل.

٣. علم النفس في الإسلام، الدكتور رمضان محمد القذافي.

٤. علم النفس الإسلامي، معروف زريق.

٢
الصحة النفسيّة في اللغة والاصطلاح

ألف) الصحة في اللغة

يقول الفراهيدي إنّ الصحة هي: «ذهاب السقم والبراء من كلّ عيب وريب».[١]

ويقول أبو هلال العسكري: «نقيض الصحة الآفة من المرض والكسر وما سبيل ذلك».[٢]

وإنّ الصحة «البراءة من المرض والبراءة من كلّ عيب».[٣]

ب) مفردة الصحة في القرآن

عند المراجعة والمتابعة لم نجد هذه المفردة وردت في كتاب الله المجيد، نعم جاءت هذه الكلمة في الحديث الشريف.

يقول ابن الأثير: الصحة العافية، وجاء في الحديث.

١. «صوموا تصحوا».

٢. «لا يوردن ذو عاهة على مصح».

٣. «لا يوردن ممرض على مصحح: أي لا يوردن من أبله مرضى على من أبلة صحيحة».[٤]

---

١. الفراهيدي، الخليل أحمد، كتاب العين، ج٣ ص١٤.

٢. العسكري، ابو هلال، الفروق اللغوية، ص٢٨١.

٣. المصدر السابق، ص٢٨٢.

٤. ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث، ج٣ ص١٢.

ج) النفس في اللغة

من الكلمات التي تذكر لها معاني متعددة مفردة «لنفس» حيث أوصلها البعض إلى سبعة عشر معنى، أو أكثر. والذي يراجع ما حوته معاجم اللغة العربية، سوف يلمس ما قلناه عن قرب.

ونحن هنا سوف نأتي ببعض تلك المعاني على الشكل التالي:

أولاً: النفس بمعنى الروح

جاء في كتاب العين للفراهيدي في مادة«نفس» النفس «الروح الذي به حياة الجسد».[1]

ثانياً: النفس بمعنى العين.

ذكر الفيروز آبادي في القاموس المحيط: «نَفَسْتُهُ بَنَفْسٍ أصَبْتَهُ بعينٍ».[2]

ثالثاً: النفس بمعنى الدم

ورد في معجم مقاييس اللغة أنّ من معاني مفردة النفس الدم، حيث يقول:«وهو صحيح، وذلك أنّه إذا فُقد الدمُ من بدن الإنسان فقد نفسه، والحائض تسمى نفساء لخروج دمها».[3]

رابعاً: النفس بمعنى الذات

ذكر هذا المعنى الراغب الأصفهاني، حيث استشهد بالآية الشريفة ﴿وَيُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ﴾. ثم قال: «فنفسه ذاته».[4]

---

١. الفراهيدي، الخليل بن أحمد، كتاب العين، ج٧ص ٢٧٠.
٢. الفيروز آبادي، القاموس المحيط.
٣. معجم مقاييس اللغة، ج٥ ص٤٦٠.
٤. الراغب الاصفهاني، مفردات غريب القرآن، ص٥٠١.

د)معانٍ للنفس في القرآن

ورد اشتقاق لفظ النفس في كتاب الله المجيد مرّات عديدة، وصلت عند إحصائها إلى (٢٩٥) مئتين وخمسة وتسعين آية، وهي تُعبِّر عن معانٍ مختلفة منها:

١. النفس بمعنى الروح

قال تعالى: ﴿اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَى عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَى إِلَى أَجَلٍ مُسَمًّى إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾.[١]

وقال تعالى: ﴿فَلَا تُعْجِبْكَ أَمْوَالُهُمْ وَلَا أَوْلَادُهُمْ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ بِهَا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَتَزْهَقَ أَنْفُسُهُمْ وَهُمْ كَافِرُونَ﴾.[٢]

وقال عزّوجلّ: ﴿وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلاَّ بِإِذْنِ اللَّه كِتَابًا مُؤَجَّلًا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ﴾.[٣]

وقال تبارك و تعالى: ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ...﴾.[٤]

٢. النفس بمعنى الذات الإلهية

قال تعالى: ﴿وَيُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ وَاللَّهُ رَءُوفٌ بِالْعِبَادِ﴾.[٥]

٣. النفس بمعنى شخص الإنسان

قال تعالى: ﴿وَاتَّقُوا يَوْمًا لَا تَجْزِي نَفْسٌ عَنْ نَفْسٍ شَيْئًا وَلَا يُقْبَلُ

---

١. سورة الزمر، آية: ٤٢.
٢. سورة التوبة، آية: ٥٥.
٣. سورة آل عمران، آية: ١٤٥.
٤. سورة آل عمران، آية: ١٨٥.
٥. سورة آل عمران، آية: ٣٠.

مِنْهَا شَفَاعَةٌ وَلَا يُؤْخَذُ مِنْهَا عَدْلٌ وَلَا هُمْ يُنْصَرُونَ﴾.[١]

وقال عزّوجلّ: ﴿وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلاَّ بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُؤَجَّلًا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ﴾.[٢]

وقال تبارك تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ فَمُسْتَقَرٌّ وَمُسْتَوْدَعٌ قَدْ فَصَّلْنَا الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَفْقَهُونَ﴾.[٣]

٤. النفس بمعنى الهوى والرغبة

قال تعالى: ﴿وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلاَّ مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾.[٤]

وقال عزّوجلّ: ﴿فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾.[٥]

وقال تبارك تعالى: ﴿وَلَمَّا دَخَلُوا مِنْ حَيْثُ أَمَرَهُمْ أَبُوهُمْ مَا كَانَ يُغْنِي عَنْهُمْ مِنَ اللَّهِ مِنْ شَيْءٍ إِلاَّ حَاجَةً فِي نَفْسِ يَعْقُوبَ قَضَاهَا وَإِنَّهُ لَذُو عِلْمٍ لِمَا عَلَّمْنَاهُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾.[٦]

هـ) الصحة النفسيّة في الاصطلاح

«التكيف أو التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصيّة ووحدتها وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له، بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة والراحة النفسيّة».[٧]

---

١. سورة البقرة، آية: ٤٨.
٢. سورة آل عمران، آية: ١٤٥.
٣. سورة الانعام، آية: ٩٨.
٤. سورة يوسف، آية: ٥٣.
٥. سورة المائدة، آية: ٣٠.
٦. سورة يوسف، آية: ٦٨.
٧. فهمي، مصطفى، الإنسان وصحته النفسيّة: ص١٢٤.

٣
علم النفس في اللغة والاصطلاح

ألف) العلم في اللغة

لم يذكر الفراهيدي في العين، ولا ابن منظور في لسان العرب، المعنى اللغوي للعلم، وإنّما اكتفوا بكونه «نقيض الجهل»،[١] ولكن صاحب المنجد ذكر معنى العلم على النحو التالي:

١. عَلِمَ الرجل عِلْماً: أي حصلت له حقيقة العلم.

٢. يقال علم الشيء: أي عرفه وتيقّنه وأدركه.[٢]

فيكون معنى العلم: الحقيقة، المعرفة، اليقين، الإدراك.

ب) العلم في الاصطلاح

تطلق كلمة العلم ويراد بها أحد المعاني التالية:

أولاً: الموضوع ذاته: فيقال علم الفلك، وعلم الطب، وعلم النفس، وعلم التفسير، وعلم الكلام وهكذا. ويراد به موضوعات هذه العلوم، ومسائلها.

---

١. الفراهيدي، الخليل بن أحمد، كتاب العين، ج٢ ص١٢٧٤؛ ابن منظور، لسان العرب، ج٩ ص٣٧١.

٢. المنجد في اللغة والاعلام، ص٥٢٦.

ثانياً: معرفة الموضوع: فيقال: لفلان علم بموضوع النجوم، أو علم بالأنساب، أو علم بالأنواء الجوية، أي لديه إلمام ومعرفة بمسائل وقواعد هذه العلوم.

ثالثاً: القدرة على معرفة الموضوع: وهي المعرفة بالقوة، أي القدرة على معرفة مسائل قواعد الموضوع، وإن لم تكن حاصلة بالفعل.

وأوفق معاني هذه الاصطلاحات لموضوعنا ـ قيد البحث ـ هو الإطلاق الأول.[١]

ج) القرآن والعلم

لا يوجد كتاب سماوي اهتم بالعلم كالقرآن الكريم، ومن ينكر هذه الحقيقة يكون كمن أنكر الشمس في رابعة النهار؛ وذلك أنّ العقلاء اذا كانت عندهم أمور عديدة يريدون بيانها، فلا شك أنّهم سوف ينتخبون الأهم، حتى يكون افتتاحية يشعرن الأطراف الأخرى بمدى أهميتها ودرجة الإعتناء بها.

والكتاب المجيد الذي هو سيد العقلاء، وضع أول شيء أطل به على الأمة هو العلم والتعلم: ﴿اقرأ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذي خَلَقَ * خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ * اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ * الَّذي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ * عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ﴾.[٢]

ثم جاءت آياته النورانية تترى على نبي الاسلام، فوصلت مادة«علم» في كل القرآن (٧٥٠) مرّة، جعل فيها الباري ميزات للعلم والتعلم والعلماء، منها:

أولاً: العلم من الموازين التي يتفاضل بها بنو البشر.

قال تعالى: ﴿...هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ﴾.[٣]

---

١. العطار، داود، موجز علوم القرآن، ص١٤.
٢. سورة القلم، آية: ١ ـ ٥.
٣. سورة الزمر، آية: ٩.

ثانياً: جعل العلماء هم القوم الذين يخشونه تعالى ﴿...إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ﴾.[١]

ثالثاً: أوجب الرفعة والمنزلة العالية للعلماء، فقال تعالى: ﴿...يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾.[٢]

رابعاً: جعل من شروط القيادة والتصدي لتحمل أعباء الأمة، أن يكون القائد على قدر من العلم ﴿وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مُلْكَهُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾.[٣]

خامساً: الحثُّ على التعلم والتفقه ﴿...فَلَوْلَا نَفَرَ مِنْ كُلِّ فِرْقَةٍ مِنْهُمْ طَائِفَةٌ لِيَتَفَقَّهُوا فِي الدِّينِ وَلِيُنْذِرُوا قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ﴾.[٤]

سادساً: أوجب بتبليغه وتعليمه على أهل العلم وعدم جواز كتمانه ﴿إِنَّ الَّذِينَ يَكْتُمُونَ مَا أَنْزَلْنَا مِنَ الْبَيِّنَاتِ وَالْهُدَى مِنْ بَعْدِ مَا بَيَّنَّاهُ لِلنَّاسِ فِي الْكِتَابِ أُولَئِكَ يَلْعَنُهُمُ اللَّهُ وَيَلْعَنُهُمُ اللَّاعِنُونَ﴾.[٥]

سابعاً: أرشد بني البشر أن يرجعوا إلى أهل العلم عند الحاجة ﴿...فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾.[٦]

---

١. سورة فاطر، آية: ٢٨.
٢. سورة المجادلة، آية: ١١.
٣. سورة البقرة، آية: ٢٤٧.
٤. سورة التوبة، آية: ١١٢.
٥. سورة البقرة، آية: ١٥٩.
٦. سورة النحل، آية: ٤٣.

د) أقسام العلوم

يستفيد الإنسان كثيراً من عقله لتيسير وتذليل الصعوبات في حياته بأنواعها المختلفة، فهناك عقبات متنوعة تواجه البشرية، كمشاكل الأنواء الجوية، وجغرافية الأرض، واستخراج الثروات، وغيرها.

ومن الأمور التي استطاع بنو البشر التغلب عليها، مسألة تقسيم العلوم إلى اختصاصات وأنواع مختلفة؛ إذ لو ترك الدارسون والمتعلمون المعلومات على حالها لتأخرت عجلة العلم، ولأصبح العلماء يعدون بالأصابع، ولكان المبدعون من القلّة النادرة.

ولكن التقسيم والتبويب للعلوم سهل الاستفادة من المعلومات، وعلى ضوء ذلك تحركت عجلة التطور وتقدمت، بل أكثر من ذلك إذ كلما أوغل المبتكرون في تبويب العلم الواحد إلى علوم، وكلما جزؤوا الموضوع الواحد إلى تخصصات، كلما أرتقت الإنسانية في سلّم التقدّم إلى درجاته العالية.

ومثالاً على ذلك، التطور في مجال علم الطب؛ إذ توجد في زماننا الحاضر إختصاصات متعددة في عين الإنسان، ولو رجعنا إلى الحقب الماضية لهذا العلم، لوجدنا أنّ الطبيب في ذلك الزمان متخصص في بدن الإنسان بشكل عام، فهو يداوي مرضى العيون، ومرضى الكسور، ومرضى... ولكن نتيجة التبويب والتقسيم لهذا العلم قفز قفزاته المذهلة، فانتفعت البشرية وإزدهرت بذلك.

وممّا تقدّم تتضح أهمية تقسيم العلوم وتبويبها إلى أبواب وأقسام، ولكن هذا التبويب والتنويع كان له ملاكاً وضابطة ولم يكن عشوائياً، وأهم تلك الملاكات: التقسيم على أساس أسلوب الدراسة؛ وذلك لأنّ طريقة البحث وأسلوبها في علم الفقه، تختلف تماماً عنه في علم الطب، وهكذا في علم الكيمياء والعلوم الأخرى؛ لذا قُسّمت العلوم في ضوء ذلك إلى:

١. التجريبية: وهي العلوم التي لا يتم إثباتها إلاّ عن طريق التجربة، وهي بدورها تنقسم إلى:

ألف) العلوم الطبيعية: مثل الفيزياء والكيمياء وعلم الأحياء.

ب) العلوم الإنسانية: مثل علم الاقتصاد وعلم الاجتماع وعلم النفس.

٢. العلوم العقلية: وهذه العلوم تشمل:

ألف) علم المنطق والرياضيات، وهنا ملاحظة ينبغي التنبيه عليها، وهي أنّ الإعتقاد السائد في ذلك الزمن، كان يجعل الرياضيات أصل المنطق، ولكن بعد (راسل) تغيير الحال، فأصبح المنطق هو أصل الرياضيات.

ب) علم الفلسفة: والفلسفة بدورها تنقسم إلى الفلسفة المضافة (كفلسفة التاريخ وفلسفة الأخلاق) وإلى غير المضافة كالميتافازيقيا.

٣. العلوم النقلية: وهي التي لا تُعالج إلاّ على أساس الوثائق المنقولة، كعلم التأريخ، والفقه.

٤. العلوم الشهودية: كالعرفان مثلاً.[١]

هـ) هل أنّ جميع العلوم في القرآن؟

اختلفت الآراء وتعددت الرؤى في أنّ القرآن الكريم، هل يحتوي على جميع النظريات العلمية، وكلّ ما يحتاجه الإنسان من صغيرة وكبيرة، أم أنّه كتاب هداية أنصبت اهتماماته على كلّ ما يرتبط بهداية البشر إلى الصراط المستقيم؟ وجدنا ثلاث نظريات في هذا المجال.

النظرية الأولى: إنّ جميع العلوم موجودة في القرآن، وأدلتهم على ذلك.[٢]

١. انظر: اليزدي، محمد تقي مصباح، المنهاج الجديد في تعليم الفلسفة، ج١ ص٦٦ ـ ٦٨؛ رضايي اصفهاني، پژوهشى در اعجاز علمى قرآن، ج١ ص٣١.

٢. ذهب إلى هذه النظرية عدة من الباحثين، من قبيل: الزركشي بدر الدين، البرهان في علوم القرآن، ج٢، ص١٨١؛ السيوطي، جلال الدين، الإتقان في علوم القرآن، ج٢، ص٢٧١-٢٨٢، أبوالفضل

١. ظهور بعض الآيات في أنّ كلّ شيء موجود في هذا الكتاب السماوي، و منها: قوله تعالى: ﴿...وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَى لِلْمُسْلِمِينَ﴾.[١]

٢. إشارة عدد من الآيات إلى بعض العلوم، كقوله تعالى: ﴿...وَكَفَى بِنَا حَاسِبِينَ﴾،[٢] إشارة إلى الحساب.

وقوله تعالى: ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾.[٣] إشارة إلى علم الطب.

وقوله تعالى: ﴿رَفِيعُ الدَّرَجَاتِ﴾،[٤] والتي حسبت بحساب الأبجد، فكانت (٣٦٠) درجة، وهي درجات الدائرة في الهندسة.

٣. بعض الروايات التي تدل على أنّ جميع العلوم موجودة في القرآن، و منها ما عن الامام الباقر ﷺ (إنّ الله تبارك وتعالى لم يدع شيئاً تحتاج إليه الأمّة إلاّ أنزله في كتابه، وبيّنه لنبيّه).

٤. مسألة البطون، حيث جاء في بعض الروايات إنّ للقرآن بطون متعددة.

ردّ أدلة القائلين بأنّ جميع العلوم في القرآن[٥]

ألف) إنّ القرآن كتاب هداية وتربية، جاء ليهدي الناس إلى التوحيد والفضائل الأخرى، فليس من الضروري أن تذكر فيه جميع العلوم التجريبية والعقلية والنقلية والقوانين العلميّة.

ب) عدم جواز الاستناد إلى ظواهر الآيات التي تقول: إنّ كلّ شيء موجود في القرآن؛ وذلك:

المرسي، نقلاً عن الذهبي، محمد حسين، التفسير والمفسرون، ج٢، ص٢٢٤.

١. سورة النحل، آية: ٨٩.

٢. سورة الانبياء، آية: ٤٧.

٣. سورة الشعراء، آية: ٨٠

٤. سورة غافر، آية: ١٥.

٥. انظر: رضائى اصفهانى، محمد علي، پژوهشى در اعجاز علمى قرآن [فارسی]، ج١، ص٣٤-٣٦.

أولاً: إنّ الظهور يخالف البداهة الحسية؛ لأننا لا نرى قوانين المعادلات الفيزياوية والكيمياوية في القرآن.

ثانياً: إنّ بعض المفسرين أنكر ظهور تلك الآيات، وذهب إلى أنّ قوله تعالى: (تبياناً لكل شيء) كلّ شيء في الهداية والأمور الدينيّة.

ثالثاً: إنّ معنى لفظ الكتاب في أمثال قوله تعالى: ﴿...وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِكُلِّ شَيْءٍ...﴾ له معاني متعددة (القرآن الكريم، اللوح المحفوظ، الأجل، علم الله، الامام المبين) فلا يمكن أن يقال: إنّ المراد من الكتاب هنا القرآن، وأنّ كلّ شيء مذكور فيه.

رابعاً: إنّ نفس الدليل المتقدّم يصلح أن يكون رداً على الاستدلال بالروايات المستند إليها في هذا المجال.

خامساً: إنّ الآيات المستند إليها في محل الكلام مخصصة بالدليل العقلي، والذي يعتبر قرينة لبية؛ وذلك لأنّ عقل الإنسان يحكم بأنّ القرآن يذكر كلّ شيء هو من أهدافه (الهداية المعنوية للإنسان) وليس الأمور الخارجة عن ذلك.

سادساً: إنّ الآيات التي أشارت للعلوم الطبيعية لم يكن الهدف منها بيان قوانين المعادلات الهندسية والكيماوية و... وإنّما جاءت بصورة استطرادية، ومن باب المثال (نعم المثال الذي له حقيقة واقعية) وليس الهدف من ذلك تعليم تلك العلوم، إضافة إلى ذلك أنّ بعض الآيات التي استشهد فيها أصحاب النظرية الأولى طبقاً للموازين التفسيرية، مثلاً:

قوله تعالى: (رفيع الدرجات) لا علاقة له في درجات الدائرة، هذا من باب، ومن باب آخر إنّ حمل معنى الآيات على بعض المطالب من دون قرينة عقلية ولا نقلية يكون تفسيراً بالرأي.

سابعاً: إنّ مسألة بطون القرآن خارجة عن محل الكلام؛ لأنّ موضوع

البحث، هل أنّ جميع العلوم البشرية مذكورة في القرآن أم لا؟

النظرية الثانية: إنّ القرآن الكريم هو كتاب هداية وكتاب ديني فقط، ولم يأتِ لبيان المسائل العلميّة.[١]

أدلة النظريّة الثانيّة

إنّ نفس الأجوبة التي دفعت فيها النظرية الأولى، هي من أدلة النظرية الثانية والثالثة.

النظرية الثالثة: وهي النظرية القائلة بالتفصيل، أي: لا أنّ جميع العلوم البشرية موجودة في ظواهر القرآن، وأنّ هدفه هداية البشرية إلى الله. والدعوة إلى التأمل والتفكرفي آياته[٢]، أي: أنّ القرآن دعى إلى العلم والتفكر والنظر في آياته، وقد ضرب لذلك أمثلة، وهي أمور صحيحة يمكن من خلالها إثبات الأعجاز العلمي للقرآن.

و) النظريّة العلميّة القرآنيّة والعلوم الحديثة

هناك نظريات علميّة أشار لها القرآن لا يختلف عليها اثنان؛ وذلك لأنّها وصلت إلى شبه البديهيات، كحركة الأرض، وحركة الشمس، حيث إنّ إنسان العصر الحديث ذهب إلى الفضاء وإلتقط الصور والأفلام لكوكبي الأرض والشمس والكواكب الأخرى، فعرفت البشرية تلك الأمور وأقرت بها، ونحن هنا نريد أن نبيّن الترابط بين النظريّة القرآنيّة والعلميّة من خلال:

---

١. وقد ذهب إلى هذا القول عدة من الباحثين، منهم: الشاطبي، أبو إسحاق، الموافقات، ج٢، ص٦٩؛ نقلاً عن: الذهبي، محمد حسين، التفسير والمفسرون، ج٢، ص٣٢٨-٣٣١.

٢. انظر: الطباطبائي، محمد حسين، الميزان في تفسير القرآن، ج١٤، ص٢٢٥؛ الشيرازي، ناصر مكارم، تفسير الأمثل، ج٨، ص٢٩٢-٢٩٤؛ اليزدي، محمد تقي مصباح، معارف القرآن [فارسي]، ص٢٢٩.

١. نظريّة علميّة قرآنيّة أيدت بالدليل القاطع من قبل العلوم التجريبية، وهذا لا مانع من الالتزام به.

٢. نظريات علميّة قرآنيّة لا تؤيدها النظريّة العلميّة الحديثة، وهنا نقول: إنّ العلم القطعي لا يمكن أن يتعارض مع الدين؛ ولذا لابد أن يكون هذا من التعارض الظاهري، وأنّ علّته تكمن إمّا في:

أولاً: إنّ للنص الديني معاني أخرى غير الظاهر.

ثانياً: أن يكون هناك خلل في مقدمات النظريّة العلميّة خصوصاً إذا عرفنا:

ألف) إنّ العلوم التجريبية لا تورث اليقين؛ لأنّها تعتمد على الاستقراء الناقص.

ب) إنّ حواسنا محدودة في عالم المادة لا تتعدى الى ما وراء الطبيعة.

ج) في بعض الأوقات تغيب عن حواسنا حتى الأمور المادية، فلا ندركها إلاّ بتوسط قانون العلّية، مثلاً: قانون الجاذبية لا نحس به إلاّ من خلال سقوط الأجسام.

د) إنّ حواسنا تخطئ في بعض الأحيان، كما في مورد السراب ورؤية بعض الأشياء المنكسرة في الماء، فلا يمكن الإطمئنان للحواس وحدها.

هـ) إنّ هذه الحواس التي تخطئ، والتي هي محصورة بالماديات، هي أساس العلوم التجريبية التي يعتمدون عليها في مختبراتهم وقوانينهم ونظرياتهم.

٣. نظريّة علميّة أكد عليها القرآن، ولم تتعرض لها العلوم التجريبية لا نفياً ولا إثباتاً، ولا يوجد عندنا دليل على ردّها، ويمكن أن تستكشف في القرون الآتية مع تطور العلوم، فلا مانع من الاعتقاد بها.[١]

ومن جهة أخرى، فإنّ القرآن دعى إلى العلم والتفكر والتعقل، وأنّ

١. انظر: محمد على،رضائى اصفهانى، درآمدى بر تفسير علمى قرآن، ص٢٠٥ ـ ٢٠٩ (باللغة الفارسية).

بعض أمثلته العلميّة صحيحة، ولها حقيقة واقعية يتضح من خلالها الإعجاز العلمي في القرآن.[١]

ز) علم النفس في الاصطلاح

هو العلم الذي يدرس الإنسان في نواحيه كافة الجسميّة والحركيّة والعقليّة والانفعاليّة والاجتماعيّة وفق المنهج العلمي المتبع في سائر العلوم الأخرى.

وإنّه العلم الذي يدرس بشمول كافة أوجه النشاط الإنساني التي تظهر واضحة في تعامل الإنسان مع بيئته وتفاعله معها، والتي تعكس تأثيره فيها وتأثره بها دراسة علمية مستهدفاً الوصول إلى المعرفة النظاميّة والمنظمة بالسلوك، هذه المعرفة التي تعينه على فهم هذا السلوك وضبطه والتنبؤ به.[٢]

الفرق بين علم النفس وعلم الأخلاق

من الأبحاث المهمّة، والتي ينبغي أن نتطرق لها هنا، هو الفارق بين علم النفس وعلم الأخلاق، وذلك:

١. إنّ هذا البحث أحدث لبساً عند بعض الباحثين، ممّا أدى به أن يصهرهما في بوتقة واحدة، حيث يقول ما حاصله «وعليه فسبب وحدة الموضوع يجب أن يقال: إنّ علم النفس هو بنفسه علم الأخلاق؛ لأنّه يدرس السلوك النفسي، وكذلك علم الأخلاق».[٣]

والذي يمكن أن يرد على هذا الكلام إننا لا نرى في آثار علماء النفس، ولا في الكتابات الأخلاقية، أي أثر عن أهم الأمراض الأخلاقية التي تعرّض

---

١. انظر: محمد على، رضائى اصفهانى، پژوهشى در اعجاز علمى قرآن، ص٣٥ ـ ٣٩. (باللغة الفارسية)
٢. السامرائي، هاشم، المدخل في علم النفس، ص٢٧.
٣. بطحائى، سيد هاشم، أخلاق تحليلي اسلام، ص١ (باللغة الفارسية).

لها علماء الأخلاق في كتبهم وكذلك لم نجد أي أثر لتلك الأمراض التي يتحدث عنها النفسانيون، كالهستريا وفصام الشخصيّة و... .

وهذا لا يعني عدم وجود أي ترابط أو تواصل بين علم النفس وعلم الأخلاق.

نعم يمكن القول إنّ هناك تقارب بين العلمين، ولكن هذا يدخل في مربع تكافل العلوم، لا أنّهما علماً واحداً؛ إذ أنّ الأخلاقيين يدرسون النفس الإنسانية، ولكن (من حيث مطابقتها للخير والشر، وعلاقتها بالواجب والمثل الأعلى لسلوك.[١]

والنفسانيون يدرسونها من حيث (الإنفعالات والغرائز التي تصدر عنها).[٢] ويقول الدكتور محمد محمود عبد الجبار: (إنّ علم النفس وعلم الأخلاق كليهما يدرسان السلوك الإنساني، ولكن كلّ واحد منهما يدرسه من وجهة نظر مختلفة، فعلم النفس يسعى ليصف ويفسر السلوك الإنساني، وعلم الأخلاق يبذل جهده ليقومه من حيث الصواب والخطأ، فعلم النفس علم وصفي تحليلي، أمّا علم الأخلاق فمعياري وتقويمي).[٣]

ثم بعد ذلك يضرب مثالاً للفرق بينهما، فيقول: (أفرض إنّ ولداً كثير الكذب، فعالم النفس هنا يهتم في معرفة سبب كذبه، فهل كذبه بسبب ضعف ملاحظته أم أنّ أحلام اليقضة التي يلجأ اليها تربك حقائق واقعه، أم أنّه يفعل ذلك بسبب الخوف، أو أنّه يرغب في حمل الآخرين على الإعتراف بأهميته، أم أنّه يفعل ذلك لمجرد أن يغش الآخرين أو يلحق الضرر بهم؟ وإذا كان السبب هو إحداث الضرر للغير، فلماذا هذه الرغبة؟ هل انبعثت هذه الرغبة من الحسد، أم من حبّه لإظهار ذاته، أم من قساوة

---

١. مرحبا، محمد عبد الرحمن، المرجع في تاريخ الأخلاق، ص٣٢.

٢. المصدر نفسه.

٣. الدكتور عبد الجبار محمد محمود، مدخل إلى علم النفس، ص٣٦٨.

قلبه؟ أمّا عالم الأخلاق فاهتمامه بما ذكرت أمر ثانوي؛ اذ إنّ اهتمامه الرئيسيّ في النوعية الخلقية لعمله).[١]

فتبيّن من ذلك أنّ علم الأخلاق يدرس الفعل من حيث هو حسن أو قبيح، أو من حيث هو شر أم خير، أو من حيث إنّه ينبغي أو لا ينبغي، وعلى أساس ذلك ذمت الأديان السماويّة الأشخاص الذين يرتكبون الذنوب والمعاصي، ومدحت فاعلي الخير والصالحين؛ لإتيانهم بأفعال البر، أمّا علم النفس فلم ينظر إلى حسن الفعل وقبحه، وإنّما الذي يسعى له العالم النفسانيّ هو وصف الفعل وتحليله والأسباب التي أدت إلى صدوره ولم يذم المصابون بالأمراض النفسيّة من قبل الأديان السماويّة، بل ترى من المفروض الدعاء لهؤلاء الناس ليتماثلوا للشفاء.

٢. إنّ القول بفصل العلمين عن بعضهما يمنع استخدام مسائل كل منها في الآخر، فلا يمكن لنا أن نعد الأمراض الأخلاقية، كالحسد والغيبة والنفاق و... من الأمراض النفسيّة، ونوكل علاجها إلى عيادات أطباء النفس، ولا يصح أن نجعل الهستريا وانفصام الشخصيّة و... من الأمراض الأخلاقية، فيرجع المصاب بها إلى علماء الأخلاق.

نعم قد تكون الأمراض الخلقية سبباً لأن يكون الإنسان مصاباً بالأمراض النفسيّة مثلاً «عامل الحده وفقدان السيطرة على الجوراح حال الغضب إذا أصبح ملكة ملازمة وتحول إلى مرض قلبي، بإمكانه الإخلال بالعلاقات الاجتماعية وإحداث الشروخ في إطار الأسرة الواحدة، والفشل على الصعيد الإجتماعي والإقتصادي، وكل ذلك يكون سبباً لمضاعفات نفسية من قبيل الكآبة والإضطراب أو الهستريا وأمثال ذلك».[٢]

---

١. المصدر نفسه.

٢. انظر: القبانچي، احمد، الإسلام والصحة النفسية، ص١٦.

وقد تكون السّلامة الأخلاقية مانعاً من أن يكون الإنسان عرضة للإصابة بالأمراض النفسيّة، ومثال ذلك ما إذا تحلى الإنسان بفضيلة الصبر وتجذرت عنده هذه الخصلة، فسوف تراه كالجبل الشامخ أمام الكثير من المواقف، التي يمكن أن تؤدي به إلى أنواع الأمراض النفسيّة لو لم يكن عنده هذه الصفة الكريمة، ولكن هذا الحد وهذا المقدار لا يجوز، ولا يبرر لنا ان نقول باتحاد العلمين.

نعم هناك طرق لعلاج الأمراض النفسيّة، منها الإرشاد النفسيّ، وعند مراجعة المتخصّصين وجدنا أنّهم يذكرون له تعريفات عديدة، نشير إلى بعضها:

١. «إنّ الإرشاد النفسيّ هو عملية بناء تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم ذاته ودراسة شخصيته والتعرف على خبراته وتحديد مشكلاته وتنمية إمكانياته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه؛ لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهدافه، وتحقيق التوافق الشّخصيّ والاجتماعي».[١]

٢. «إنّ الإرشاد النفسي يقصد به معالجة المشكلات الإنفعالية التي تحول دون تحقيق التوافق النفسّي والاجتماعي السّليم، والتي لم تصل إلى حدة المرض النفسيّ والفعلي».[٢]

٣. «إنّه يمثّل مجموعة من الأنشطة التدخلية يقوم بها المرشد النفسي بإدخالها في خبرة الفرد، كوسائل ذات تركيب محدد لمنع أو علاج النمو المنحرف».[٣]

ولهذا النوع من العلاج أساليب متعددة منها:

١. إلارشاد الفردي؛ ٢. الإرشاد الجماعي؛ ٣. الإرشاد المباشر؛ ٤. الإرشاد غير المباشر؛ ٥. الارشاد السلوكي؛ ٦. الارشاد الديني.[٤]

١. زهران، حامد، التوجيه والإرشاد النفسي ص١١.
٢. عباس، فيصل، اشكالات المعالجة النفسية، ص٢١٦.
٣. الدكتور موسى، رشاد و محمود، محمد العلاج الديني للأمراض النفسيّة، ص٥.
٤. المصدر السابق، ص٧ ـ ٨.

والذي يرتبط بهذه الدراسة هو الأسلوب الآخر، حيث عرّفه حامد زهران: أسلوب توجيه وإرشاد وعلاج وتربية وتعليم، ويقوم على معرفة الفرد لنفسه ولربّه ولدينه والقيم والمبادئ الروحية والأخلاقية.[١]

أمّا الأمور التي يعتمد عليها هذا الأسلوب، فهي استخدام فنيات إرشادية وعلاجية نفسيّة وسلوكيّة ودينيّة، مثل العلاقة الدينامية بين المرشد والمسترشد، والثواب والعقاب والتسامح والتوبة والدعاء والذكر والعبر والمكافأة والتعزيز والتعليم والاستبصار وقراءة بعض النصوص. أو الآيات الدينيّة وقوة الإرادة وتعليم قيم واتجاهات ومفاهيم جديدة.[٢]

فهنا يمكن أن يكون للمفاهيم الأخلاقية دور في علم النفس، وأمّا هل لعلم النفس الأكاديمي دوراً في علم الأخلاق، هذا ما لم نشاهده عند الباحثين في هذا المجال.

الصحة النفسيّة عند علماء النفس

عند مراجعة عدد من الباحثين في هذا الميدان وجدنا أنّهم يقولون إنّ للصحة النفسيّة تعاريف كثيرة وبعد ذلك يرجحون تعريفين:

الأول: هو خلو الإنسان من المرض النفسيّ والعقليّ.

الثاني: أنّهم أضافوا على التعريف المتقدّم قيداً أخراً وهو (القدرة على التوافق) ويعنون بذلك أنّ الشّخص المشافى والسّليم نفسياً هو الذي يستطيع أن ينسجم مع نفسه عند مواجهة الضغوط الخارجية ويتوافق مع مجتمعه، وأنّ يكون ذا سلوك معتدل في جميع الضروف والأحوال.

---

١. زهران، حامد، التوجيه والإرشاد النفسيّ، ص ٣٣١.
٢. الدكتور موسى، رشاد و محمود، محمد، العلاج الديني للأمراض النفسيّة، ص ١٤.

وبعد ذلك يختارون التعريف الثاني ويعزون سبب الإختيار إلى أنّ الإنسان الذي يخلو من أي مرض عقلي أو نفسي ولا يستطيع أن يتوافق مع شركائه في العمل والبيت والمدرسة ومع العالم الخارجي بصورة عامة، فهو من الذين لا يتمتعون بصحة نفسيّة تامة.[١]

أسباب الأمراض النفسيّة

المعنيون بأبحاث علم النفس والصحة النفسيّة اختلفوا اختلافاً لا يخفى عن أي باحث ولا حتى على من له هواية في المطالعة في هذا الميدان، ممّا حدى بالبعض أنّ يقول (ولا نعتقد أنّ هناك موضوع واحد قد تعددت فيه سُبل البحث وتضاربت فيه أوجه النظر، كما تعددت وتضاربت في موضوع الأمراض النفسيّة وأسبابها).

والذي اعتقده من خلال مطالعتي للكتابات المهتمّة، بهذا المجال أنّ أسباب الاختلاف وعدم الاتفاق على نظرية يرجع إليها الجميع في تفسير أسباب ما يصيب النفس من أمراض هو في الحقيقة يرجع إلى تركيبة الإنسان المعقدة، والذي عبّر عنها بعض الكتاب (الإنسان ذلك المجهول) وكذلك الظروف والضغوط التي تحيط به بين الفينة والأخرى.

وعليه فلا مناص إلاّ إلى الرجوع لنظريات التي طُرحت لبيان علّة الأمراض النفسيّة والتي هي:

١. النظريّة النفسيّة: وهي التي ترجع أسباب أصابة النفس بالمرض إلى النفس ذاتها، ولكن أصحاب هذا الاتجاه اختلفوا في كيفيّة تأثر النفوس بهذه الأمراض إلى ما يلي:

ألف) فرويد: (يرد هذه الأمراض إلى تجارب الطفولة والرغبات والصراعات المكبوتة التي تستقر في اللاوعي، والتي تسعى لظهور ولو

---

١. انظر: القوصي، عبد العزيز، أسس الصحة النفسيّة والرفاعي، نعيم، الصحة النفسية، ص٤ ـ٦.

بشكل خفي مستقر ويرى أن الأمراض النفسيّة هي أحدى الوسائل المستترة التي تظهر فيها الصراعات وتعبّر عن وجودها).[١]

ب) ادلر: حيث يرى (إنّ المرض النفسيّ يأتي كتعويض للفرد عن شعوره الواقعي والوهمي بالنقص، وإنّ المريض بمرضه يستطيع السيطرة على الآخرين في محيطه، وهذا يحقق له التعويض عن شعوره بالنقص).[٢]

ج) يونغ: فإننا نراه (يهمل أمر الصراع بين الرغبات البدائية (الجنسيّة) وبين قيود المجتمع، ويرى أن أسباب الأمراض النفسيّة ليست هي في الماضي بقدر ما هي في الحاضر).[٣]

د) الفرد ماير: (حيث جاء باتجاه تكاملي في أسباب الأمراض النفسيّة، فكان يدعو إلى ضرورة الجمع بين الجسم والعقل بين النواحي البايلوجية والنواحي السّايكلوجية، عند النظر في أسباب الإنفعالات والأمراض النفسيّة، وكان يرى إنّ اضطرابات الشّخصيّة وإنفعالاتها ما هي إلاّ تفاعلات مستمرة ومتعاقبة بين العوامل البايلوجية والسّايكلوجية والاجتماعية، التي يتعرض لها الفرد في كل أدوار حياته).[٤]

٢. النظريّة الوراثية: (وهي تعزو هذه الأمراض إلى استعداد وراثي ينتقل إلى الفرد تبعاً لامكانيته الوراثيّة).[٥]

٣. النظريّة الماديّة: (حيث ترى أنّ الحياة النفسيّة السّليمة هي تعبير عن سلامة وانتظام أجهزة (المراسلة والاتصال) في خلايا الدماغ، وأنّ الاضطرابات النفسيّة هي مظهر من مظاهر الإختلال في عمل الأجهزة بسلامة هذه الأجهزة).[٦]

---

١. انظر: كمال، علي، النفس إنفعالاتها وأمراضها وعلاجها، ص١١٧.
٢. انظر: المصدر السابق.
٣. انظر: المصدر السابق.
٤. انظر: المصدر السابق.
٥. انظر المصدر السابق.
٦. انظر: المصدر السابق.

٤. النظريّة المحيطيّة: (وهي التي تؤكد على أهمية طبيعة الصّلات، التي يقيمها الفرد مع محيطه العائلي في تكوين الشّخصيّة لتهيأ إلى الإصابة في الأمراض النفسيّة).[١]

أنواع الأمراض النفسيّة

اختلف أصحاب الاختصاص في علم النفس بأنواع الأمراض التي تفتك بالصحة النفسيّة إلى اتجاهين:

الاتجاه الأول: يرى تضييق دائرة تلك الأمراض إلى تلك التي تصيب الحياة العاطفيّة للإنسان.[٢] والتي يعتبر من اشهرها.

ألف) القلق: ويعرفه البعض بأنّه: إنفعال مركب من الخوف وتوقع الشر والخطر أو العقاب وله أنواع، منها:

١. القلق الموضوعي العادي؛ وذلك عندما تكون مبرراته خارجية محددة ومعروفة، كخوف التاجر من الإفلاس، وخوف الإنسان من أمر له وجود خارجي، وهذا القلق له ما يبرره.

٢. القلق الذاتي أو تأنيب الضمير، يحصل ذلك عند إرادة الإنسان القيام بعمل من الاعمال الغير مشروعة فيخاف ويقلق من ردود افعال ذلك العمل.

٣. القلق المرضي والقلق العصابي، كما يطلق عليه علماء النفس، فهو قلق داخلي لا يعرف له منشأ ولا أصلاً، بحيث لم يستطيع أن يجد له مبرراً موضوعياً وسبباً واضحاً، فهو خوف أسبابه غير شعوريّة ومكبوتة و يكون المريض بحاله يتوقع الشر من كل شيء و من كل مصدر ويرى ان كلّ حدث هو نذير سوء، ويؤل كل ظن على أسوأ وجه.

---

١. انظر: المصدر السابق.

٢. انظر: المصدر السابق، ص٥٣ ـ ٥٤.

فإذا أراد السّفر، مثلاً يتوقع غرق الباخرة، وسقوط الطائرة، واصطدام القطار، وإن تبعه أحد في المسير يتوقع أنّ ذلك الشّخص مكلف في مراقبته دائم القلق على صحته ومستقبله، فحياته كلها خوف، وتظهر عنده حالة الهياج، وضعف القدرة على التركيز، وشرود الذهن والتردد الشاذ.

وفقدان الشّهيّة واضطراب الجهاز التنفسي وقبض القلب وخفقانه وارتفاع ضغط الدم وشحوب ودوار شديد وكثرة التبول وانتفاخ البطن.

ويذكر علماء النفس إنّ من العوامل التي تهيئ الإصابة بهذا المرض بعد الاستعداد الوراثي، المخاوف الكثيرة في الطفولة المبكرة من براء مرض، أو فقدان الأم أو القسوة في المعاملة.[١]

ب) الهستريا: يذكر علماء النفس إنّ انبثاق هذا المرض تكون من مسبباته الأخطاء التي تصدر عن الأسرة عندما تسرف في العناية بأطفالها، فتغدق عليهم بالثناء والتدليل، ولم تترك لهم الإتكال على أنفسهم، فتشتد عندهم حالة الاعتماد على الغير وتبرير أخطائهم واستدرار العطف وخداع الذات.

والمصاب بهذا المرض عادة يفقد قسم من ذكرياته التي لا يمكن نسيانها في الأوضاع الطبيعيّة كالأم تنسى كلّ ما يمت بوفاة ولدها بصلة ويبتلى المريض هنا بالتجول النومي وحالات الإغماء وتقلب المزاج مع هيمنة طابع الطفولة وعدم النضج في الأفعال.[٢]

ج) الوسواس: إنّ التشجيع على العناد المفرط والتنشئة الاجتماعية القاسية وعدم الثقة بالنفس، هي من الأسباب التي تجعل الإنسان يصاب بهذا المرض الخطير، والذي هو تسلط فكرة أو افكار، بحيث تصبح تلازم الفرد كضله لا يستطيع التخلص منها مهما حاول الخروج منها

١. انظر: راجح، أحمد عزت، المدخل إلى علم النفس، ص٥٧٧ ـ ٥٧٨.
٢. انظر: المصدر السابق.

بالتفكير والتعقل المنطقي، مع علمه وجزمه بسخافة تلك الأفكار كالأشخاص الذين تستحوذ عليهم فكرة أنّهم من المرضى أو أنّهم لا يصلحون لأي عمل من الأعمال وتجعل عند المصابين بهذه الأمراض حالات قد يرونها قسرية، يقومون بتنفيذها كقضم الأضفار أو عد المصابيح في الشوارع أو غير ذلك، أو أمور لا يفعلونها كإلقاء النفس من مكان مرتفع، أو أمام قطار يجري، أو طعن النفس بسكين.

وأمّا أفعال التكفير عند الوسواسي، فهو يعاني من عقدة ذنب فيشعر بتأنيب الضمير، فيقوم بتخفيف ذلك الأمر فيسرف في التنظيف أو التطهير أو فعل أمور سخيفة لا يستطيع التخلص منها.[١]

د) الكآبة: إنّ الحرمان وفقدان الحبّ والمساندة العاطفية من حبيب، أو عزيز وفقدان الكرامة والمكانة الاجتماعية، أو فقدان الصحة والفقر الشديد، وأساليب التربية الخاطئة والشعور بالوحدة نتيجة العنوسة، هي من الأسباب التي تجعل الإنسان مصاباً بمرض الإكتئاب، والذي هو: (حاله من الحزن الشديد والمستمر الناتج عن ظروف محزنة وأليمة، وإن كان المريض لا يعي المصدر الحقيقي لحزنه).[٢]

وأمّا أعراض هذا المرض فهناك أعراض جسمية ونفسيّة وأعراض عامة فمن الجسمية.

١. إنقباض الصدر والشعور بالضيق.
٢. نقصان الوزن نتيجة لفقدان الشهية.
٣. الصّراع والتعب وخاصة آلام الظهر.
٤. البطء الحركي وضعف النشاط العام.
٥. الضعف الجنسي عند الرجال والبرودة عند النساء.

١. انظر: راجع، احمد عزت، المدخل الى علم النفس.
٢. انظر: محمد، محمود محمد، علم النفس المعاصر في ضوء الإسلام، ص٣٩٥.

ومن النفسية

١. القلق والتوتر والأرق.

٢. الإنطواء.

٣. بطء التفكير وصعوبة التركيز والتردد.

ومن العامة

١. عدم التمتع بالحياة.

٢. سوء التوافق الاجتماعي.[١]

الاتجاه الثاني: فهو من يوسع نطاق الأمراض النفسيّة، بحيث تشمل الأنواع التالية:

ألف) الاضطرابات العقلية: حيث لا تجعل عادة في نطاق الأمراض النفسية، ولكن لصعوبة وضع فرق بينهما من الناحية العلاجية والمضهرية يرى كثير من الإخصائيين دخولها في هذا المجال والبعض يسميها الأمراض الذهانية، حيث يعتبر فصام شخصيّة والذي تكون من أهم خصائصه هو الإنفصام عن الواقع الخارجي والعيش في عالم يصنعه المريض لنفسه، وله أنواع عديدة.

ومن أسباب هذا المرض الاستعدادات الوراثيّة للإصابة به.

ب) اضطرابات النفس جسميّة (الأمراض السايكوسماتية).

وهي أمراض جسميّة ترتبط بالوضع النفسي للمريض، ولا يوجد لها أي ارتباط بأي مرض في الجسم، كبعض الاضطرابات التي تحصل في الجهاز الهضمي، كالقرحة وغيرها.

ج) الإضطرابات السّلوكية: ويمثلون لذلك السّلوك الجنسي الشاذ وحالات الإدمان والتعود والإنحرافات السلوكية عند الأحداث والأطفال.[٢]

---

١. انظر: المصدر السابق.

٢. انظر: علي، كمال، النفس إنفعالاتها وأمراضها وعلاجها، ص٥٣ ـ ٥٤.

الصحة النفسيّة في القرآن

هناك من أراد أن يعرف الصحة النفسيّة في القرآن الكريم بالآيات التالية:

١. قوله تعالى: ﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُوماً مَحْسُوراً﴾.

٢. قوله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَاماً﴾.

٣. قوله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾.

٤. وقوله تعالى: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾.

ثم بعد ذلك يذكر (وهكذا يشير القرآن ببساطة إلى سّر الصحة النفسيّة والذي يتحقق عن طريق الاتزان في كافة الأمور الماديّة والروحيّة والدنيويّة والآخرويّة).[١]

ولكن يمكن أن يقال: إنّ مواضيع هذه الآيات لا ينسجم مع التعريف الذي ذكره علماء النفس، والذي كان مركباً من الخلو من الأمراض النفسيّة وإمكانية التوافق العام، وفي الآيات إشارة إلى التوافق العام فقط وفقط.

نعم قد يدفع هذا الاحتمال بأنّ الذي يتوازن روحيّاً وعقليّاً، والذي يكون متوازن في تصرفاته بالأمور الماديّة يكون من باب أولى خالياً من الأمراض النفسيّة.

وكيف كان فإنّ علماء النفس يكاد يكون لهم إطباق على أنّ للدين والإيمان دور كبير في حماية الإنسان من العصاب النفسيّ، حيث يقول الفيلسوف وعالم النفس الأمريكي ويليم جيمس (william jams): إنّ أعظم علاج للقلق هو الإيمان.[٢]

---

١. انظر: القذافي، رمضان محمد، علم النفس في الاسلام، ص٨٣.
٢. كارنيجي، دايل، دع القلق وابدء الحياة، ص٢٨٢.

وقال: «إنّ الإيمان هو من القوى التي لابدّ من توفرها لمعاونة المرء على العيش وفقدانها نذير بالعجز على معاناة الحياة».[١]

وقال: «إنّ أمواج المحيط المصطخبة المتقلبة لا تعكر فقط هدوء القاع العميق، ولا تقلق أمنه كذلك، المرء الذي عمّق إيمانه بالله، فالرجل المتدين حقّاً عصي على القلق، محتفظ أبداً باتزانه، مستعداً دائماً لمواجهة ما عسى أن تأتي به الأيام من صروف».[٢]

وقال المحلل النفسيّ كارل يونج (caylgung): استشارني خلال الأعوام الثلاثين الماضية أشخاص من مختلف شعوب العالم المتحضرة، وعالجت مئات كثيرة من المرضى، فلم أرى مريضاً واحداً من مرضاي الذين كانوا في المنتصف الثاني من عمرهم ـ أي جاوز سن الخامسة والثلاثين ـ ما لم تكن المشكلة من أساسها افتقاره إلى وجهة نظر دينيّة في الحياة.

وأستطيع القول إنّ كلّ واحد منهم وقع فريسة المرض؛ لأنّه فقد ذلك الشيء الذي تمنحه الأديان القائمة في كلّ عصر لاتباعها، وانه لم يتم شفاء واحد منهم حقيقة إلاّ بعد أن أستعاد نظرته الدينيّة في الحياة.[٣]

ويقول أ.أ. بريل(a.a.byill): (إنّ المرء المتدين حقاً لا يعاني مرضاً نفسيّاً).[٤]

وفي التحقيق ألذي أجراه الدكتور أحمد علي نور بالا، پاك على (٣٠٠٠٠٠) تلميذ من إعداديات مدينة طهران في سنة (١٣٧٣ هـ ق) لأجل معرفة مدى انتشار مرض الكآبة.

فتوصل إلى النتائج التالية:

---

١. المصدر السابق، ص٢٨٢.
٢. المصدر السابق، ص٣٠١.
٣. نجاتي، عثمان، القرآن وعلم النفس، ص٢٤٠.
٤. كارنيجي، دايل دع القلق وابدأ الحياة، ص٢٨٦.

ألف) انتشار الكآبة عند التلاميذ المتدينين أقل بكثير من الأفراد الغير ملتزمين دينيّاً.

ب) الانشغال الذهني بالنسبة للقضايا الجنسيّة عند الغير ملتزمات دينيّاً أكثر بكثير من اللواتي يتجهن بإتجاه الدين، ممّا يساعد على تقليل الكآبة عند المتدينات.

ج) إنّ علاقة المحبّة والمودّة بين أولياء الأمور والتلاميذ في العوائل المتدينة أكثر بكثير منها في الأسر التي لا تعتني بأمور الدين، وهذا الأمر يقلل من انتشار الكآبة عند أطفال العوائل الملتزمة.[1]

كما أُجرى تحقيق على عينتين من طلبة كليتي الصحة والتمريض في محافظة لرستان الإيرانية، وكان الهدف من ذلك التحقيق، هو بيان دور الاستماع إلى القرآن في تقليل حدّة الاضطراب قبل الدخول إلى قاعة الإمتحان، فاخذوا مجموعتين من الطلبة.

الأولى: تتألف من (٤٩) طالباً. الثانية: تتكون من (٤٥) طالباً.

وكان من شروط الطلبة الذين أُجري عليهم هذا التحقيق الأمور التالية:

١. أن يكونوا من المسلمين.

٢. لم يكن عندهم مرض نفسيّ.

٣. أن لا تكون عندهم اختلالات سمعية.

٤. عدم تناولهم لمسكنات أو دواء ضد الاضطراب.

وبعد ذلك تركت المجموعة الأولى تستمع إلى القرآن مدة (٧) دقائق وكان القارئ عبد الباسط عبد الصمد، حيث كانت تلاوته في سورة الفاتحة.

وأمّا المجموعة الثانية فتركت هكذا، وبعد ذلك أجرى الفحص، وكانت النتيجة أنّ الذين استمعوا للقرآن كان الإضطراب عندهم أقل بكثير من المجموعة الثانية.

١. اسلام وبهداشت روان، ج ١ ص ١١٤، مجموعة مقالات (باللغة الفارسية).

ثم يذكر الفريق الطبي الذي أجرى التحقيق بأنّ الاضطراب يؤدي إلى عدم التركيز وضعف في الإدراك والمخيلة والحفظ، وإنّ الطرق التي ابتكرت لتخفيف هذا المرض عديدة من جملتها الإستماع للموسيقى الطبية، وهذا التحقيق يكشف تأثير الإستماع إلى القرآن في تقليل هذا الإضطراب.[١]

نعم، هذا هو أثر الكتاب المجيد الذي نزل على صدر الحبيب المصطفى ﷺ، حيث استطاع أن يحول ذلك المجتمع الذي كان وعاءً لنزوله من أناس يسيطر فيهم القوي على الضعيف، وتنتهك عندهم الحقوق، وتباح الحرمات، إلى كيان يسوده الإيثار والتضحية والحب والوئام، حتى استطاعوا أن يهددوا أكبر امبراطوريتين في العالم آنذاك.

إنّ هذا التغيير الذي حدث في سلوك وطريقة التفكير عند العرب لا شك ولا ريب يرجع إلى تلك الطاقة الروحية التي نُفثت من هذا الكتاب السماوي في أرواحهم.

ولو وجّهنا أسماعنا إلى صيحات علماء النفس، الذين ينادون ويلفتون الأنظار إلى الجوانب السلبية التي يحدثها التطور التكنلوجي في نفوس الأمم، فسوف تظهر لكثير من الناس عظمة القرآن الكريم، فلنرى الدور الفعّال الذي أداه كتاب الله العزيز في هدوء وإطمئنان النفوس.

دور القرآن في الوقايّة من الأمراض النفسيّة

يعتبر جل النفسانيين بأنّ الكثير من الأدوية والعلاجات، التي توصف للأشخاص المصابين بالأمراض النفسيّة غير مجديّة في تماثلهم للشفاء، بل قد تضاعف من شدّة وحدّة المرض.

---

١. اسلام وبهداشت روان، ج١ ص١١٤، مجموعة مقالات (باللغة الفارسية).

وهذا الأمر يلفت أنظارنا إلى الأهداف التي رسمها القرآن الكريم، والتي أكد فيها بشكل واضح وجلي على مسألة الوقاية من الإبتلاء بهكذا أمراض، حيث يمكن أن يكون ذلك لأجل الابتعاد بالإنسان عن تذوق المضاعفات، التي تفتك بصحته وسلامته، نتيجة لتناوله تلك الأدوية.

وأمّا المنهج القرآني الذي رسم من قبل الخالق لكي يجنب هذا المخلوق تلك العصابات يتضح بما يلي:

١. الصحة النفسيّة للأسرة في القرآن

تعتبر الأسرة هي المؤسسة الأولى التي ينطلق منها الإنسان؛ لكي يعمِّر هذه الأرض وينشر الخير والسعادة والمحبّة في أرجائها المعمورة، فإذا صلحت العائلة وتوائمت رفدت المجتمع الإنساني بطاقات خيرة ومتوازنة.

وأمّا إذا ما حصل ارتباك في نضمها وانتضامها سوف تُخرِّج للبشرية أناس مثقلين بالأمراض النفسيّة مربكين العواطف والشخصيات؛ وذلك لما مرّ بنا في الأوراق المتقدّمة من هذه الدراسة، بأنّ المتخصّصين في هذا الميدان يرجعون أسباب وعلل كثير من الأمراض النفسيّة إلى الدور السلبي الذي تقوم به الأسرة ويحذّرون الأباء والأمهات ويأخذون بأيديهم لتفادي الأخطاء؛ حفاظاً على سلامة الجيل من الإنحراف النفسيّ.

والكتاب العزيز اهتمت آياته اهتماماً بالغ الأهمية بهذا الموضوع؛ وذلك لأنه كتاب هداية وسعادة يريد أن يجعل من البشريّة أمّة ترفل بنعيم الخير، ويجمعها شعار التقوى والتآلف والتوادّد والتراحم؛ وذلك لا يتم إلاّ إذا أصبحت هذه البشريّة خالية من العصابات النفسية.

وبما إنّ الأسرة تتكون من الأب والأم والاولاد، نرى أنّ الوحي قد اهتم بهذه المواضيع؛ وذلك من خلال ما يلي:

ألف) الزواج في القرآن

لا يخفى عن وجدان أي شخص ـ سواء كان ممّن يعتنق دين الله أم ممّن لا يؤمن بأي ديانة ـ إنّ هناك إنجذاب في العواطف والأحاسيس من كلا الجنسين لبعضهم الآخر، ولكن قلّ من يتساءل حول أسباب هذا التجاذب وأسراره، واذا ما رجعنا للقرآن سوف نرى أنّ القدرة الإلهية خطّطت ونسّقت لهذا الأمر، حيث يقول الباري ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾.[١]

فهذه المودة والرحمة، الله تعالى هو الذي نفثها في روع وفطرة هذا المخلوق العجيب، ولذلك نرى أنّ الذكور دائماً ما يتوقون إلى الإناث، والعكس صحيح.

ولم يكتف الكتاب الحكيم بذلك فقط، بل دفع كلا الجنسين إلى إرضاء هذه الفطرة ضمن مهرجان الزواج، حيث يقول: ﴿وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَى مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ﴾.[٢]

فمن يخالف هذا القانون الإلهي تسحقه الاختلالات والأمراض النفسيّة، وهذا ما أكدته الأبحاث العلميّة في علم النفس، حيث يقول وايز wises في دراسته: (إنّ غير المتزوجين أعلى من المتزوجين في الشعور بالوحدة والإكتئاب والقلق والإدمان).[٣]

وذهب بيرجر وكلنرbergerukeilaer: (إنّ الزواج أفضل من عدم الزواج لصحة النفسية؛ لأنّ الزواج يجعل للفرد قيمة ويعطي لحياته معنى ويكون له أسرة ينعم فيها بالأمن والاستقرار).[٤]

---

١. الروم: ٢١.
٢. النور: ٣٢.
٣. مرسي، كمال إبراهيم، العلاقات الزوجيّة والصحة النفسيّة بين الإسلام وعلم النفس، ص٣٣.
٤. المصدر السابق.

من هنا تتضح عظمة القرآن، وأنّه كتاب سماوي جاء به النبي الأمي لكي ينقذ البشرية جمعاء، ويرسم لهم طريق الحياة المنشود، فهو كتاب حي ينبض بالعطاء والقوانين الزاهرة، فعلى العالم الإنساني أن يتخذه منهجاً وسلوكاً للوصول إلى قمة العيش الرغيد.

ب) قيادة الأسرة في القرآن

إنّ الأسرة هي الوحدة الاجتماعية الأولى التي يتكون منها المجتمع، وعليه فلابدّ لها من قائد ومسؤول يكون كلامه فصل الخطاب في الأمور التي يختلف عليها، والقرآن الكريم أعطى هذا المنصب وهذه المنزلة بيد الرجل، حيث يقول الله العزيز في كتابه ﴿الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ﴾.[١]

وليس معنى اعطاء هذا الدور للزوج هو بمثابة الضوء الأخضر له أن يكون جبّاراً ويفعل ما يشاء، ولا معنى ذلك إنّ الإتفاق والتفاهم بين مكونات البيت ـ الرجل والمرأة والأولاد ـ هو من الأمور الغير صحية، كلا، ولكن المراد من ذلك إنّ المحور الأساسي لهذا المكون هو الرجل.

وفي التفاسير كلام في سبب إعطاء هذا الدور للذكر دون الأُنثى، حيث جاء في تفسير الأمثل: (إنّ القيادة والقوامة التي يشترك فيها الرجل والمرأة معاً لا معنى لها ولا مفهوم، فلابدّ أن يستقل الرجل او المرأة بالقوامة، ويكون رئيساً للعائلة بينما يكون الآخر بمثابة المعاون له، الذي يعمل تحت إشراف الرئيس).[٢]

وجاء في تفسير من هدي القرآن(لابدّ للمجتمع من التنظيم، ولابدّ

١. النساء: ٣٤.

٢. الشيرازي، ناصر مكارم، الأمثل في تفسير كتاب الله المنزل، ج٣ص٢١٧.

للتنظيم من قيم تحكمه وتحد من طغيانه وتجاوزه، ويبدأ التنظيم في الأسرة وبالذات في العلاقة بين الزوج والزوجة من يقود الآخر؟).[١]

وقد أيدت الأبحاث الاجتماعية ضرورة أن يكون للأسرة وللبيت قائد يدير أحواله شؤونه، وكذا قوانين الأحوال الشّخصيّة في كثير من المجتمعات تؤيد أن يكون القيادة للرجل، منها (القانون الفرنسي، حيث إنّ فيه نصوص على أن يتولى الزوج أمر زوجته، وعليها طاعته والخضوع له، والسكن عنده والانتقال معه إلى أي مكان ينتقل إليه).[٢]

وأمّا إذا ما كانت زمام أمور الأسرة بيد المرأة، فقد أكدت الدراسات على أنّ الأطفال الذين ينشؤون في هكذا جو، سوف يصابون بجملة من الأمراض النفسيّة، فيقول الدكتور جمال مرسي في هذا المجال: (وجد الباحثون علاقة بين قوامة الزوجة والخلل في نمو شخصيّة الأولاد والبنات على حدٍ سواء، ممّا جعلهم يعتبرون الأسرة الأمومية اسرة غير صالحة تولد الانفصام والاعصاب والانحرافات الجنسيّة عند أبنائها).[٣]

نعم قد تكون مسألة قيمومة الرجل باعث قوي لتعريض أفراد الأسرة إلى جو صاخب، و ذلك فيما إذا أساء الرجل الاستفادة من هذا المنصب، ممّا يجعل هذا الجو الأسري الذي أراد الله تعالى له أن يكون جواً ترفل فيه الابناء بحنان الأبوين ودفئهما ورعايتهما، فيصيّر منه تياراً تنفث العائلة من خلاله سموم الأحقاد والأضغان على ذلك الأب المسيء، وبالتالي تكون أفراد هكذا كيان ممّن لا يتمتعون بصحة نفسيّة جيدة، وقد تكون هناك امرأة نجحت في تربية أولادها تربية صحيحة، ولكن هذا خارج عن محل الكلام.

---

١. المدرسي، محمد تقي، من هدى القرآن، ج٢ ص٧٣.
٢. مرسي، كمال إبراهيم، العلاقات الزوجيّة والصحة النفسيّة في الإسلام، ص١٦٣.
٣. المصدر السابق.

ج) التعامل مع الأبناء

اعتبر القرآن الكريم الأبناء زينة في بعض آياته ﴿الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا﴾.[١]

وهذا الوصف يؤكد لنا الاهتمام الكبير الذي يوليه هذا الكتاب السماوي لهذه الشريحة من المجتمع، فلو توغلنا في التمعن والتدبر في آياته النورانيّة سوف نجد أن هناك ثلاثة أنواع من الواجبات ألقاها الوحي السّماوي على عاتق الأباء تجاه الأبناء:

الأول: تهيئة الأمور الماديّة: ففي هذا المجال لم يترك الطفل كالريشة في مهب الريح، وإنّما عين الباري له جهة تتكفله وتعتني به وتتحمل المسؤولية التامة تجاه توفير كافة المستلزمات المعيشيّة له ألا وهو الأب يقول، الباري في محكم كتابه: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلاَّ وُسْعَهَا لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَلَدِهِ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾.[٢]

الثاني: المساواة في التعامل: هناك مجتمعات تعطي اهتماماً بالغ الأهمية للذكور دون الأُناث، وهذا الأمر له مردودات وانعكاسات سلبية على الوضع النفسي لكيان الأنثى، التي يراد لها أن تكون عضواً فعّالاً في الوحدة الأولى للمجتمع البشري الا وهي الأُسرة، فإذا وجّهت لها أصابع الاحتقار والنظرات الدانية، فإنّ هذا سوف يحدث خللاً و إرباكاً كبيراً في كيان العائلة، وبالتالي تتسرب هذه المردودات إلى

١. الكهف: ٤٦.
٢. البقرة: ٢٣٣.

المجتمع الإنساني، ممّا يجعل البشريّة تعاني عدم السواء وعدم الإتزان في حياتها، فيكون تحذير الباري من الجنوح لذلك التعامل الخاطئ بقوله: ﴿وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ بِالْأُنْثَى ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ * يَتَوَارَى مِنَ الْقَوْمِ مِنْ سُوءِ مَا بُشِّرَ بِهِ أَيُمْسِكُهُ عَلَى هُونٍ أَمْ يَدُسُّهُ فِي التُّرَابِ أَلَا سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ﴾[١]

الثالث: إرشاد الأبناء: إنّ المعجزة الخالدة لنبي الإسلام كما، حثّت إلى التّوجه والعناية بالجهة المادية للأولاد، كذلك عنت بالجوانب الروحيّة، حيث جعلت على عاتق الآباء مسؤولية الأخذ بأيدي الذريّة إلى طريق الصلاح والهداية، والخطابات القرآنية في هذا المجال تارة نراها تشمل الأهل جميعاً بما فيهم الزوجة والأبناء ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ...﴾[٢]

وأخرى تخصّ الأبناء، كقوله تعالى عن لسان لقمان: ﴿يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ * وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ * وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ﴾[٣]

من هذا نفهم أنّ عناية القرآن لم تقتصر على تغطية الجانب المادي للأبناء، بل تعدت إلى الجانب المعنوي، الذي يعني وقاية وتحصين لنفس الإنسان، الذي يؤدي بدوره إلى عدم الإبتلاء بالعصابات النفسيّة.

د) التعامل مع الآباء

الواقع الخارجي دليلاً وبرهاناً قاطعاً على صدق كثير من الدعاوى التي تأتي

---

١. النمل: ٥٨ ـ ٥٩.

٢. التحريم: ٦.

٣. لقمان: ١٦ ـ ١٩.

من هنا وهناك؛ لأنّ ذلك ممّا يتحسّسه الإنسان ويلمسه بالوجدان، ومن الجدير أن نضيف إلى الأدلّة التي يستدل بها المسلمون على أحقية القرآن الكريم، و أنّه كتاب سماوي، تلك المطابقة الخارجيّة بين تعاليم الكتاب الذي بين الدفتين، وما هو موجود فيالخارج؛ وذلك لإنطباق آي الذكر الحكيم وانسجامها في جميع الموارد التي تدخل في هذا الاطار.

و من جملتها رصد الهواجس النفسيّة عند الإنسان ومعالجتها، فالناس دائماً ما يتخوفون من المستقبل الذي ينتظرهم عند فقدان الحواس والقوة، ومن الترهلات البدنيّة ومشاكلها، هذا مضافاً (إلى الوضع النفسيّ الذي يلازم سن الشّيخوخة، حيث يكون الإنسان في تلك الحالة مرهف الحس، عزيز النفس، يريد أن يكون من الذين عندهم عطاء للمجتمع لا أنّه من هؤلاء العاجزون، الذين يكون وجودهم عالة على غيرهم).[1] فما هي العلاجات المطروحة لمواجهة ذلك يا ترى؟

هل دار المسنين التي يجتمع فيها عدد من كبار السن لانتظار أجلهم المحتوم تشكل حلاً ناجحاً لذلك التساؤل.

كلا، وألف كلا؛ لأنّ هذا المكان هو من الحلول الطارئة، التي جُعلت للحيلولة دون حصول كوارث إنسانية، والذي يشاهد الدراسات النفسيّة التي أجُريت في هذا الميدان، سوف يحصل له الإطمئنان والبصيرة بما نقول، حيث تذكر تلك البحوث «إنّ الذين يعيشون في دور العجزة هم أكثر إصابة بالعصابات النفسيّة ممّن يعيشون مع عوائلهم».[2]

إذن أين يكمن الحل؟ الجواب هو اتّباع ما يقوله الوحي عن لسان النبي الأمي ﷺ، حيث يقول: ﴿وَقَضَى رَبُّكَ إلاّ تَعْبُدُوا إلاّ إِيَّاهُ

١. انظر: صادقيان، أحمد، قرآن وبهداشت روان، ص١٤٣، سعيد، شاملو، بهداشت روائي، ص٦٧ [باللغة الفارسية].

٢. انظر: اسلام وبهداشت روان، مجموعة مقالات باللغة الفارسية، ج٢ ص٤٨ـ ٥١.

وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا * وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾[١]

هذا هو الدواء الشافي والعلاج المناسب لوضع الإنسان النفسيّ في تلك المرحلة، التي تزيح جميع الهواجس التي يتخوف منها، ويمكن أن نستخلص من الآية الكريمة نقطتين:

الأولى: عدم توجيه أي نوع من الأذى للآباء ولو كان صغيراً، ككلمة أف، والذي يدهش الباحث أكثر ما جاء في الحديث (فلا تقل لهما أفٍ) قال: لو علم أن شيئاً أقل من أف لقاله.[٢]

ممّا يكشف عن عظمة القانون القرآني، الذي لم يخفَ عليه حتى ذلك الارهاق النفسيّ عند الوالدين عندما يصلون إلى مرحلة معينة من العمر.

الثانية: قوله تعالى: ﴿وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾ فيمكن أن تكون تلك إشارة إلى تحسيسهم دائماً بالأهمية، و أنّهم أناس قدموا الكثير، وأن ما قدموه محفوظاً، ممّا يساعدهم على تخطي مرحلة الشعور بعدم الأهمية، التي تنتاب الادمي عند وصوله إلى هذا المبلغ من السّن.

٢. صحة المجتمع النفسيّة في القرآن

الذي يراجع كتاب الله الكريم سوف يرى أنّه اهتم اهماماً كبيراً بالعلاقات والروابط الاجتماعية، ولعلّ من أسباب تأكيده على ذلك الأمر هو الابتعاد بالمجتمع الإنساني عن العوامل المؤدية إلى الاضطراب والقلق النفسيّ، والسير به إلى الصحة والسعادة، ونحن في هذا المبحث نشير إلى بعض اهتمامات القرآن بما ذكرناه.

---

١. الاسراء: ٢٣ ـ ٢٤.

٢. الحويزي العروسي، عبد علي بن جمعة، تفسير نور الثقلين، ج ٤ ص١٦٨.

أولاً: الاهتمام بوحدة المسلمين: حثّت آيات القرآن المجيد على الاتحاد بين المؤمنين، لما للاختلاف والتمزق والتشتت من دور كبير في خلق أجواء تجعل الكيان الاجتماعي للبشر يعيش حياة معكرة؛ لأنّ الاختلاف غالباً ما يجعل التنافر والتشاجر بين الناس، ممّا يؤدي إلى بث الرعب والقلق بين صفوف المجتمع، و أمّا الإتحاد والتوحد فإنّ نتيجته هي نشر الؤام والطمئنينة؛ لذلك نرى الخالق يقول:

ألف) يقول تعالى: ﴿وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّه جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّه عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِه إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِه لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ﴾.[1]

ب) يقول تعالى: ﴿..لَوْ أَنْفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَا أَلَّفْتَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ أَلَّفَ بَيْنَهُمْ إِنَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾.[2]

ج) يقول تعالى: ﴿وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾.[3]

د) يقول تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّه أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾.[4]

هـ) يقول تعالى: ﴿وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾.[5]

---

١. آل عمران: ١٠٣.
٢. الانفال: ٦٣.
٣. التوبة: ٧١.
٤. الحجرات: ١٣.
٥. الانفال: ٤٦.

و) يقول تعالى: ﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ تَفَرَّقُوا وَاخْتَلَفُوا مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ الْبَيِّنَاتُ وَأُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ﴾[١]

ز) يقول تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ فَرَّقُوا دِينَهُمْ وَكَانُوا شِيَعًا لَسْتَ مِنْهُمْ فِي شَيْءٍ إِنَّمَا أَمْرُهُمْ إِلَى اللَّهِ ثُمَّ يُنَبِّئُهُمْ بِمَا كَانُوا يَفْعَلُونَ﴾[٢]

ح) يقول تعالى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ﴾[٣]

ط) يقول تعالى:﴿وَإِنْ طَائِفَتَانِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ اقْتَتَلُوا فَأَصْلِحُوا بَيْنَهُمَا فَإِنْ بَغَتْ إِحْدَاهُمَا عَلَى الْأُخْرَى فَقَاتِلُوا الَّتِي تَبْغِي حَتَّى تَفِيءَ إِلَى أَمْرِ اللَّهِ فَإِنْ فَاءَتْ فَأَصْلِحُوا بَيْنَهُمَا بِالْعَدْلِ وَأَقْسِطُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ﴾[٤]

ك) يقول تعالى:﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْأَنْفَالِ قُلِ الْأَنْفَالُ لِلَّهِ وَالرَّسُولِ فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَصْلِحُوا ذَاتَ بَيْنِكُمْ وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾[٥]

فإذا تمعنا في هذه الآيات سوف يسهل علينا تقسيمها إلى ثلاثة أقسام:

الأول: الآيات التي حثّت على الإتحاد.

الثاني: الآيات التي نهت عن الفرقة.

الثالث: الآيات التي تدفع بالمؤمنين أن يصلحوا بين المتخاصمين عند حصول ما يؤدي إلى ذلك.

ومنه نستكشف عظمة القرآن في تطويق أزمة الاختلاف وحلّها؛ لكي ينعم المجتمع الإنساني بهدوء البال والترابط الودي، بعيداً عن الكآبات والعصابات النفسية الأخرى.

---

١. آل عمران: ١٠٥.
٢. الانعام: ١٥٩.
٣. الحجرات: ١٠.
٤. الحجرات: ٩.
٥. الانفال: ١.

ثانياً: صلة الرحم

إنّ الإنسان موجود اجتماعي بالطبع، خلق لا لكي يعيش منزوياً وبعيداً عن المجتمع البشري؛ لذلك فإنّ القرآن نظّم هذا الترابط، وجعل ذلك من خلال تنظيمات ووحدات يتحرك من خلالها الفرد، ومن تلك الدوائر:

مواصلة الأرحام، حيث نادت تعاليم الوحي السماوي بهذا المفهوم، قال تعالى: ﴿وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَائِيلَ لَا تَعْبُدُونَ إِلاَّ اللَّهَ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَذِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِين وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ ثُمَّ تَوَلَّيْتُمْ إِلاَّ قَلِيلًا مِنْكُمْ وَأَنْتُمْ مُعْرِضُونَ﴾[١]

و قال تعالى: ﴿يَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلْ مَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ خَيْرٍ فَلِلْوَالِدَيْنِ وَالْأَقْرَبِينَ وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا تَفْعَلُوا مِنْ خَيْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ﴾[٢]

و قال عزّوجلّ: ﴿ إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴾[٣]

وحذّرت الإنسان من قطع هذه العلاقات الودية، التي أرادها الباري أن تكون هي الحاكمة والمسيطرة على عالم الروابط بين الناس، فقال تعالى ﴿فَهَلْ عَسَيْتُمْ إِنْ تَوَلَّيْتُمْ أَنْ تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ وَتُقَطِّعُوا أَرْحَامَكُمْ﴾[٤]

وأمّا موقف أبحاث علم النفس، فقد أكّدت على أنّ لصلة الرحم دوراً كبيراً في الصحة النفسيّة، فذكر (لؤنارد سايم): «إنّ الذين لهم

---

١. البقرة ٨٣
٢. البقرة ٢١٥.
٣. النحل: ٩٠.
٤. محمد: ٢٢.

ارتباطات قريبة مع الاخرين تكون أعمارهم ضعفين إلى ثلاثة أضعاف من الذين ليس لهم ذلك الارتباط».[1]

وهناك دراسات تذكر: «إنّ لصلة الرحم دور كبير في الوقاية النفسيّة، والمساواة مع الآخرين، وإحساس الفرد بقيمته، وتخفيف حدّة الاضطراب».[2]

ثالثاً: التشاور

كثيراً ما يبقى الإنسان في حيرة تجعله يعيش في دوامة تفكير عند مواجهة عقبة من عواقب الحياة، وقد تؤدي به إلى الوقوع في أحضان عصابات نفسيّة لا تحمد عقباها، ولكن القرآن يفتح لذلك الانسان النوافذ العديدة أمام الحياة، التي من جملتها باب التشاور مع الآخرين، ممّا يساعده على رفد خبراته وتوسيع أفقه، الأمر الذي يبعده عن المؤثرات النفسيّة السّلبيّة، و يجعل قدمية في الاتجاه الصحيح، و ينطلق إلى بناء حياة سعيدة ورغيدة مملؤة بالسعادة والارتياح؛ لذلك فإنّ الباري تعالى يقول:

﴿وَلَئِنْ مُتُّمْ أَوْ قُتِلْتُمْ لَإِلَى اللَّه تُحْشَرُونَ * فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّه لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّه إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾.[3]

و يقول تعالى: ﴿وَالَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ﴾.[4]

---

١. انظر: رضائي اصفهاني، محمد علي، قرآن وبهداشت روان، ص٣٠٣؛ نقلاً عن نگاهی قرآنی به فشار روانی ص٢١١، ٢٢٥، ٢٢٨ باللغة الفارسية.

٢. المصدر السابق، نقلاً عن مقاله (نقش صلهٔ رحم در بهداشت روان) موجودة في كتاب (نقش دين در بهداشت روان)، ص١٩.

٣. آل عمران: ١٥٩.

٤. الشورى: ٣٨.

رابعاً: الإنفاق

أكد القرآن على مسألة الإنفاق بشكل يلفت نظر أي باحث، او مطالع، أو قارئ لآي الذكر الحكيم، حتى وصل الأمر إلى أنّ الله تعالى أوجبه، كما في الخمس والزكاة، بحيث لا يجوز للمسلمين أن يبخلوا بهما، ولو دققنا النظر في مسألة البذل نراها ذات دور كبير في رفد الإنسان بالسعادة النفسيّة، والابتعاد به عن علوق الأمراض النفسيّة، وذلك على مستوى المنفق والمنفَق عليه.

فأمّا المنفِق: فأعطاؤه لقسم من ماله إلى الفقراء والمساكين، و مديد العون لهم ومساعدتهم على سد حاجاتهم الضرورية، تساعد وتقوي في المسلم الشعور بالمشاركة الوجدانيّة مع الفقراء والمساكين، وتبث فيه الشعور بالمسؤوليّة نحوهم، وتدفعه إلى العمل نحو إسعادهم والترفيه عنهم، إنّ هذه الحالة تُعلِّم المسلم حبّ الآخرين، وتخلصه من الأنانية وحبّ الذات، والبخل والطمع، ممّا يساعد ذلك كلّه في إعطاء قدرة للفرد، وتوجيهه إلى حبّ الناس واسداء الخير لهم، والعمل على سعادتهم، وبالتالي تقوية الانتماء الاجتماعي للفرد، وإشعاره بدوره الفعّال في المجتمع، ممّا يجعله يشعر بالرضا عن نفسه، وهو أمر له أهمية كبيرة في صحة الإنسان النفسيّة.[1]

و أما المنفَق عليه: فإنّ الغالب في هذا النوع من الناس أن يكونوا من المتضررين والمحتاجين، و أن مد يد العون لهم في الواقع يوجب تسهيل الأعباء الاقتصادية عنهم، ممّا يؤدي هذا الأمر إلى تخفيف الضغط النفسيّ الحاصل من العوز، الذي قد يساهم أحياناً في تعكر الجو العام لنفس الإنسان وبالتالي إصابة الفرد بمجموعة من العصابات.

والآيات التي حثّت على الإنفاق في القرآن الكريم عديدة منها:

---

١. انظر: نجاتي، محمد عثمان، القرآن وعلم النفس، ص٢٩٥.

ألف) قوله تعالى: ﴿يَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلْ مَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ خَيْرٍ فَلِلْوَالِدَيْنِ وَالْأَقْرَبِينَ وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا تَفْعَلُوا مِنْ خَيْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ﴾[1]

ب) قوله تعالى: ﴿مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِئَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾[2]

ج) قوله تعالى: ﴿وَمَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاةِ اللَّهِ وَتَثْبِيتًا مِنْ أَنْفُسِهِمْ كَمَثَلِ جَنَّةٍ بِرَبْوَةٍ أَصَابَهَا وَابِلٌ فَآتَتْ أُكُلَهَا ضِعْفَيْنِ فَإِنْ لَمْ يُصِبْهَا وَابِلٌ فَطَلٌّ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾[3]

د) قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتْبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَذًى لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾[4]

هـ) قوله تعالى: ﴿إِنْ تُبْدُوا الصَّدَقَاتِ فَنِعِمَّا هِيَ وَإِنْ تُخْفُوهَا وَتُؤْتُوهَا الْفُقَرَاءَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَيُكَفِّرُ عَنْكُمْ مِنْ سَيِّئَاتِكُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾[5]

٣. الصحة النفسيّة الفرديّة

هناك في القرآن الكريم أمور لا اعتقد أن نكون بملامة من قبل أي باحث في علم النفس والصحة النفسيّة، إذا عبّرنا عنها بالمضادات التي حصن بها الخالق جلّت قدرته بني البشر، لئلا يكون فريسة للعصابات والأمراض، وهذه القضايا

---
١. البقرة: ٢١٥.
٢. البقرة: ٢٦١.
٣. البقرة: ٢٦٥.
٤. البقرة: ٢٦٢.
٥. البقرة: ٢٧١.

يعتمد عليها الإنسان بقطع النظر عن الأسرة والمجتمع، فهي وإن كانت لها الدور الكبير في تأمين الجو النفسيّ الهادئ والمطمئن، كما مرّ سابقاً.

ولكن فيما نحن فيه ما لو كنا و أنفسنا، فإنّ الوحي السماويّ قد زودنا بقدرات يمكن لنا أن نتخطى بواسطتها ضغوط الحياة ومآسيها ومصائبها؛ ليكون الوضع العام لنا هو السلامة دون العكس، ومن تلك الأمور التي اوصى بها الكتاب العزيز.

١. الأمل: اعتمد القرآن على طرق مختلفة لايصال مفهوم من المفاهيم العالية ألا وهو الأمل، الذي يجعل الأنسان في حالة من الابتشار الدائم والانفتاح على الحياة بمختلف مستوياتها وأطرها العامة، فإذا وقعت عليه المصائب والبلايا وحدثت امامه العقبات والمشاكل يوصيه الخالق تعالى بقوله: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾.[1]

فيفتح له نافذة وبصيص امل يواصل من خلالها المسير، وإذا أخطأ الأخطاء وارتكب الذنوب، وجاشت عليه أحاسيس الضمير، وهاجمته بالتأنيب المستمر، تأتيه الآيات الكريمة ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾.[2]

﴿فَأُولَئِكَ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَعْفُوَ عَنْهُمْ وَكَانَ اللَّهُ عَفُوًّا غَفُوراً﴾.[3] ﴿قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلاَّ الضَّالُّونَ﴾.[4] ﴿وَالَّذِي أَطْمَعُ أَنْ يَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي يَوْمَ الدِّينِ﴾.[5]

فتجعله يربط حبل الاتكال بالقوة التي لا يكون لها زوالاً ولا أفولاً، فيطمئن بذلك وتنبعث مشاعر الرضا من جديد.

---

١. الانشراح: ٥، ٦.
٢. الزمر: ٥٣.
٣. النساء: ٩٩.
٤. الحجر: ٥٦.
٥. الشعراء: ٨٢.

وأمّا علماء النفس، فإننا نرى أنّهم يذكرون أن هناك ثلاثة أمور يوفرها لنا الأمل:

ألف) إنّه يعطينا فرصة مناسبة من الاعتماد على النفس، ومن ذلك يأتي الانسجام النفسيّ.

ب) يوفر لنا الاعتماد على الآخرين، كالمريض يعتمد على طبيبه المعالج.

جـ) يجعلنا نتوجّه الى الله، ومنه تأتينا قوة القلب.[1]

٢. الذكر: لعلّ من الآيات القرآنية التي لها ارتباط وثيق في موضوع الصحة النفسيّة في القرآن خصوصاً والإسلام بشكل عام، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾.[2]

وعليه نجد كل من يطرق هذا الموضوع لابدّ ان تكون هذه الآية الكريمة شاخصة أمامه وموضع لاهتمامه؛ لذا فإنّ البعض يراها تحثّ على أمرين:

الأول: إنّ الذي يجعل القلب مطمئناً هو ذكر الله فقط وفقط.

الثاني: إنّ القلب لا يكون مطمئناً بأي شيء آخر؛ وذلك لأنّه يبحث عن محبوب ليس له زوال ولا أفول.[3]

وبواسطة الذكر يكون الفؤاد دائماً مع الله تعالى وقريب منه، وهذا القرب الإلهي «يساعد على تعميق الإيمان في القلب، وبث الشعور بالأمن والسّكينة بالنفس».[4]

٣. التوبة: إنّ الضغوط النفسيّة التي تهاجم صحة الإنسان لكي تدعه في سجن العصابات والذهانات، عادة ما تكون بسبب الأخطاء التي يرتكبها، فيقع

---

١. انظر: گنجي، حمزة بهداشت رواني، ص٨٤ [باللغة الفارسية] عن قرآن و بهداشت روان، لدكتور أحمد صادقيان، ص ٧٠.

٢. الرعد: ٢٨.

٣. انظر: محمد علي رضائي اصفهاني، قرآن وبهداشت روان، ص١٩٤ [باللغة الفارسية] عن (نقش دين در بهداشت روان، والذي هو مجموعة محاضرات، المحاضرة رقم ٢٨.

٤. نجاتي، محمد عثمان، القرآن وعلم النفس، ص٣٠٣.

صريعاً لا يعرف ماذا يصنع، وعندها يوجّه القرآن الكريم الفرد إلى أمر مهم ينقذه من ظلمات التصرفات الخاطئة؛ وذلك الطريق هو التوبة، فيقول الباري تعالى: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾.[1]

«وعندما يتوب الإنسان عن ماضيه، ويسلك طريق التوبة، سوف يقل عنده الضغط النفسيّ، وبالتالي يحصل على الإطمئنان».[2]

بل قد يكون أكثر من ذلك؛ لأنّ الخالق لم يعد التائبين بغفران الذنوب فقط، بل أخذ على نفسه أن يبدل الذنوب إلى حسنات.

قال تعالى: ﴿إِلاَّ مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا﴾.[3]

وهذا طريق يبث الأمل في أرواح من يريد اليأس أن يتمكن منهم؛ ليبعدهم عن ساحة النشاط الإنساني، و ليكونوا فريسة الكآبة والقلق، ومن هذا الباب تكون التوبة من الأمور الوقائية، ولها دور علاجي سوف نتطرق فيالفصل الأخير.

٤. التوكل: كثيرة هي الأوهام التي تنتاب الإنسان في أيامه ولياليه، وعند مزاولة أعماله وفي أفراحه واتراحه، فاذا أراد أن يسافر فمن المّمكن أن تنقدح في ذهنه تساؤلات كثيرة، منها تصادم القطارات أو غرق السفينة، أو سقوط الطائرة التي يسافر بها.

و إذا أراد أن يبدأ في مشروع ما من المشاريع التي تجلب له المنافع المادية، يمكن أن تسيطر على أفكاره ظنون تجعله مشلول الحركة، كمثبطات

---

١. الزمر: ٥٣.

٢. انظر: رضائي، محمد علي، بهداشت روان در قرآن، ص٢٠٤ [باللغة الفارسية] نقلاً عن نگاهی قرآني به فشار روانی، ص٢٥١ وص٢١٦.

٣. الفرقان: ٧٠.

الخسارة والفشل، فيحجم عن أي عمل، من الممكن أن يحول حياته إلى درجات رفيعة في سلم التجار و رجال الأعمال.

وفي حالة إحتياجه الى من يُؤمّن عنده أماناته، سواء كانت أموال، أو أمور معنوية، فقد تغلب عليه أوهام عدم الوفاء وعدم الثقة بأي شخص مهما كان.

وعندما يريد أن ينطلق إلى النزهة والترفيه عن نفسه وعياله، قد تسيطر عليه مخاوف حدوث الكوارث الطبيعية.

فهذه الأمور كفيلة إلى أن تحول حياة البشر إلى شعلة من الإضطرابات والقلق وعدم الطمئنينة، وبالتالي الوقوع في مستنقع الأمراض النفسيّة، لأنّ المصاب نفسيّاً (دائماً ما يكون في حالة دفع الأخطار الاحتمالية في ذهنه)؛[1] لذلك نراه من الناس الغير طبيعيين، ومن المختلين نفسيّاً وفكريّاً.

فكيف يمكن لنا مواجهة هذه الاحتمالات، فهل الأسباب الماديّة يمكن أن تشفي الغليل وتكون حلّاً شافيّاً لذلك أو هل نسلّم هذه الاحتمالات إلى عالم النسيان ثم كلّ ذلك لا يكون جواباً لما طرح، ولكن القرآن يقدّم لنا مفهوم التوكل، حيث يقول تعالى:

﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلاَّ مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾.[2]

و يقول تعالى: ﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾.[3]

---

١. انظر: شاملو، سعيد بهداشت رواني، ص٩٢ [باللغة الفارسية].
٢. التوبة: ٥١.
٣. آل عمران: ١٥٩.

و يقول تعالى: ﴿وَيَقُولُونَ طَاعَةٌ فَإِذَا بَرَزُوا مِنْ عِنْدِكَ بَيَّتَ طَائِفَةٌ مِنْهُمْ غَيْرَ الَّذِي تَقُولُ وَاللَّهُ يَكْتُبُ مَا يُبَيِّتُونَ فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا﴾[1]

و يقول تعالى: ﴿وَمَا لَنَا إِلاَّ نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا وَلَنَصْبِرَنَّ عَلَى مَا آذَيْتُمُونَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ﴾[2]

والذي هو من الحلول التي يطرحها الوحي لإنقاذ حياة هذا المخلوق من الاختلالات والضغوط النفسيّة، ولكن يجب أن لا يفهم هذا المعنى العالي بطريقة سيئة، فيكون الأنسان في حالة التسليم مع عدم العمل والمثابرة؛ لأنّ ذلك معنى خاطئ لمفهوم التوكل، الذي هو: العمل بالأسباب مع التسليم إلى الله.

٥. الدعاء: إنّ الطلب تارة يكون من العالي إلى الداني، فيسمى أمراً وتارة يكون من المساوي إلى المساوي، فيسمى إلتماساً، وأخرى يكون من الداني إلى العالي فيقال له دعاء.

والإنسان بشكل عام والمعاصر خصوصاً، وبالرّغم من تذليله للكثير من صعوبات الحياة بواسطة التطور المادي الحاصل، إلاّ أنّه يبقى ضعيفاً ومحتاجاً إلى قوى ما وراء الطبيعة؛ لكي يلجأ لها عند مواجهة أي عقبة من العقبات، و عند وقوعه في مستنقع الاخفاقات التي تولّد عنده الإحباط واليأس، وتمنعه من السير قدماً لتحقيق طموحاته، التي تسعد البشرية، فلابدّ له من ركن وثيق، يكون منبع قوة والقدرة فيه غير متناهية، ليقدم الانسان طلباته عندها، و يشكو همومه و أحزانه، ويفصح عمّا في قلبه؛ ليتخطى العقبات، وتكلل جهوده بالنجاح.

---

١. النساء: ٨١

٢. إبراهيم : ١٢.

إن المتخصّصين في ميدان الصحة النفسيّة أكدوا على أنّ (من التعاليم الدينيّة التي لها ارتباط وثيق مع السلامة النفسيّة هو الدعاء)،[١] بل أكثر من ذلك فإن (دايل كارنيجي) يؤكد بأنّ الدعاء يحتاج له أي إنسان؛ لأنّه يلبي ثلاث احتياجات في النفس الإنسانية.

الأول: الدعاء يغنيك عن التعبير بأمانه ودقة عما يشغل نفسك ويثقل عليها، وقد بيّنا فيما سلف إنّ من المحال مواجهة مشكلة ما دامت غامضة غير واضحة المعالم، والدعاء أشبه بالكتابة التي يعبر بها الأديب عن همومه، فإذا كنا نريد حلّاً لمشاكلنا وجب أن نجريه على ألسنتنا واضحة المعالم، وهذا ما نفعله حين نبث شكوانا إلى الله.

الثاني: الدعاء يُشعرك بأنّك لست منفرداً بحمل مشاكلك وهمومك، فما أقل من أن يسعهم احتمال أثقل الأحمال وأعسر المشاكل منفردين، وكثيراً ما تكون مشاكلنا ماسة أشد المساس بذواتنا، فنأبى أن نذكرها لأقرب الناس إلينا و، كلنا يسعنا أن نذكرها للخالق عزّ وجلّ في الدعاء، والأطباء النفسيون يجمعون على أن علاج التوتر العصبي والتأزم الروحي يتوقف إلى حد كبير على الإفضاء بمبعث التوتر ومنشأ الأزمة إلى صديق قريب، أو ولي حميم، فإذا لم نجد من نفضي إليه بهمومنا كفانا بالله ولياً.

الثالث: إنّ الدعاء يحفزنا إلى العمل والإقدام، بل هو الخطوة الأولى نحو العمل، وأنا أشك في أن من يأتي بالدعاء يوماً بعد يوم من دونه أن يتخذ خطوات عمليّة ومثمرة نحو تحسين حالة وتفريج أزمته، وقد قال (القسيس كاريل): (الدعاء هو أعظم طاقة مولده لنشاط عرفت حتى الآن) فلماذا لا ننتفع به وسمّ الخالق الربّ أو سمّه الله اوسمه الروح، فلا يهم

١. انظر : اسلام وبهداشت روان، ج١ ص٢٥٨ [باللغة الفارسية].

اختلاف التعاريف ولا التسمية ما دمنا نتفق على أنّه القوة الخالقة المهيمنة على الكون.[١]

هذا وهناك آيات كثيرة تأمر بالدعاء وتؤكد على مطلوبيته، منها:

قوله تعالى: ﴿قُلْ أَمَرَ رَبِّي بِالْقِسْطِ وَأَقِيمُوا وُجُوهَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَادْعُوهُ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ كَمَا بَدَأَكُمْ تَعُودُونَ﴾.[٢]

قوله تعالى:﴿وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَةَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِنَ الْمُحْسِنِينَ﴾.[٣]

قوله تعالى:﴿وَأَعْتَزِلُكُمْ وَمَا تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَأَدْعُو رَبِّي عَسَى إِلاَّ أَكُونَ بِدُعَاءِ رَبِّي شَقِيًّا﴾.[٤]

قوله تعالى:﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلاَّ وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾.[٥]

فلا أعلم لماذا يغفل العالم عن هذا السّفر العظيم، الذي تركه لنا رسول الإنسانية دون اتخاذه منهاجاً في الحياة؟ فهل ذلك يعود لعدم معرفة الكيان

---

١. انظر: كارنگي ديل، ص١٩٣ ـ ١٩٤، الترجمة الفارسية للمترجم، م اذين فر، ودع القلق وأبدأ الحياة، المترجم، عبد المنعم محمد الزيادي، ص٣٠١ ـ ٣٠٢. (وهنا نريد التنبيه على أمر أنّ كلمة الدعاء التي ذكرناها هنا جاءت في الترجمة العربية بـ (الصلاة)، امّا في الترجمة بالفارسية كانت بمعنى(الدعاء) ونحن اخترنا مفردة الدعاء، وذلك:

ألف) إنّ الصلاة في اللغة دعاء، فهو أعم.

ب) إنّ المعنى المذكور في الترجمتين يناسب مفردة الدعاء، وليس الصلاة، وذلك لأنّها محدودة بأوقات معينة، الدعاء مطلق في أي وقت، وأي زمان واي مكان.

٢. الاعراف: ٢٩.

٣. الاعراف: ٥٦.

٤. مريم: ٤٨.

٥. البقرة: ٢٨٦.

البشري بهذا الكتاب السماوي أو أنّ الشيطان قد أكم الأفواه وأصم الأسماع وأعمى العيون والبصائر سؤلان الجواب عنهما ليس محله في هذه الدراسة. وكيف كان فهذا هو الدعاء، الذي ينادينا به الربّ عن لسان الوحي، فيقول تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾[1]

وللعلّامة الطباطبائي في تفسير الميزان كلاماً لطيفاً عند تعرضه للآية المباركة، حيث يقول: (أحسن بيان لما اشتمل عليه من مضمون وأرق أسلوب وأجمله).[2]

ثم يذكر سبع كلمات في الآية تدلّ على أهمية الدعاء عند الخالق، وهي:

١. إنّ الخطاب في الآية كان بصيغة المتكلم، ولم يكن بصيغة الغائب، أو نحو ذلك، وفيه دلالة على كمال العناية بذلك الأمر.

٢. إنّ استعمال مفردة (عبادي) بدل كلمة (الناس)، حيث قال: وإذا سألك عبادي) ولم يقل (وإذا سألك الناس) وفيه دلالة على الرحمة والرأفة.

٣. إنّ مقتضى الجواب عن هذا السؤال (وإذا سألك عبادي عني) هو (فقل إنّي قريب) ولكن الباري تعالى أجاب (فإنّي قريب).

٤. التأكيد بأنّ (فإنّي قريب).

٥. إنّ موضوع القرب الإلهي بين بالوصف (قريب) دون الفعل ليكون دالاً على ثبوت القرب ودوامه.

٦. أنّ الاجابة ذكرت بصيغة المضارع لتدل على التجديد والاستمرار.

٧. إنّ جواب السؤال في الآية (أجيب دعوة الداعي) كان مقيداً بقيد واحد وهو (إذا دعاني) وفي ذلك دلالة على أنّ الدعوة مجابة من غير شرط، وهي نظير قوله تعالى: (ادعوني استجب لكم).[3]

---

١. البقرة: ١٨٦.

٢. انظر: الطباطبائي، محمد حسين، الميزان في تفسير القرآن، ج٢ ص٣١ ـ ٣٢.

٣. انظر: الطباطبائي، محمد حسين، الميزان في تفسير القرآن، ج٢ ص٣١ ـ ٣٢.

٨. الصبر: والذي هو (احتمال المكاره من غير جزع).[١]

كما يعرفه علماء الأخلاق إلاّ أنّ الباري تعالى دعا الإنسان في آيات عديدة إلى الصبر وتحمل المشاق والصمود أمام المحن والبلايا، وعد ذلك من صفات المؤمنين ﴿وَلِكُلِّ أُمَّةٍ جَعَلْنَا مَنْسَكًا لِيَذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَى مَا رَزَقَهُمْ مِنْ بَهِيمَةِ الْأَنْعَامِ فَإِلَهُكُمْ إِلَهٌ وَاحِدٌ فَلَهُ أَسْلِمُوا وَبَشِّرِ الْمُخْبِتِينَ﴾.[٢]

بل أكثر من ذلك دائماً ما يجعل الله تعالى الصبر جسراً يعبر به الإنسان إلى آفاق طموحاته وأماله، وخصوصاً حينما تكون أحلامه رفيعة وعالية تحتاج إلى مثابرة وبذل جهد، ويأتي القرآن لذلك بمثال: ﴿وَأَوْرَثْنَا الْقَوْمَ الَّذِينَ كَانُوا يُسْتَضْعَفُونَ مَشَارِقَ الْأَرْضِ وَمَغَارِبَهَا الَّتِي بَارَكْنَا فِيهَا وَتَمَّتْ كَلِمَةُ رَبِّكَ الْحُسْنَى عَلَى بَنِي إِسْرَائِيلَ بِمَا صَبَرُوا وَدَمَّرْنَا مَا كَانَ يَصْنَعُ فِرْعَوْنُ وَقَوْمُهُ وَمَا كَانُوا يَعْرِشُونَ﴾.[٣]

ثم إذا ما وقع الإنسان في مصيبة من مصائب هذه الحياة أو وقف أمامه جبل من العقبات، لكي يحول بينه وبين الوصول إلى أهدافه التي رسمها لحياته المستقبلية، فلو لم يتخذ سبيل الصّبر ماذا سوف يصنع، فهل الاستسلام يكون الحل الناجح لمثل تلك الحالات؟

من المعلوم بطلان ذلك، إذن ماذا يصنع.

الجواب: اللجوء إلى الصّبر، فإنّ صاحبه فائز ولم يخسر شيئاً يوماً ما في حياته ﴿وَالْعَصْرِ * إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ * إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾.[٤]

---

١. الصدر، سيد مهدي، أخلاق أهل البيت، ص١٠٥.

٢. الحج: ٣٤، ٣٥.

٣. الاعراف: ١٣٧.

٤. العصر: ١ ـ ٣.

وإنّ الفوز والنصر سيبقيا حليفان له، وسوف يكون هكذا بشر (عاصين على القلق، وفي مأمن من الاضطرابات النفسية).[١]

دور القرآن في علاج الأمراض النفسيّة

ذكرنا فيما سبق أثر الكتاب المجيد في وقاية الإنسان من الوقوع في العصابات والأزمات النفسيّة، وأمّا هنا فالكلام فيما إذا سقط الإنسان في أحضان الامراض النفسيّة، فهل للقرآن دور في علاج ذلك؟

وقبل أن نخوض غمار هذا البحث هناك أمور نرى التنبيه عليها من الأهمية بمكان.

الأول: إنّ بعض المواضيع قد يكون لها دوران علاجي ووقائي، فتطرقنا له سابقاً لا يمانع أن نأتي به هنا، كالتوبة مثلاً، حيث ذكرنا دورها في الحماية من الأمراض النفسيّة، وسوف نذكر دورها العلاجي لاحقاً إنشاء الله.

الثاني: إنّ حديثنا هنا يدور حول ما قام به المتخصّصون من الدراسات والأبحاث العلميّة في هذا الميدان، وانتهوا إلى تأييده في علومهم.

العلاج بالدعاء

لا يختلف شخصان من المسلمين في وجود آيات تتلى آناء الليل واطراف النهار تحث البشرية على الدعاء والتبتل الى الله تعالى منها:

قوله تعالى:﴿وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾.[٢]

١. نجاتي، محمد عثمان، القرآن وعلم النفس، ص ٣٠٠.
٢. سورة غافر، آية: ٦٠.

قوله تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾[١]

ولكن الذي يثير استغراب انسان الألفية الثالثة، هو أنّ لهذا المفهوم القرآني أثر كبير في علاج بعض الأمراض النفسيّة، وممّا يدل على ذلك.

الدراسة التي أجريت من قبل أساتذة الصحة النفسيّة في جامعة الأزهر.

ألف) الدكتور: رشاد علي عبد العزيز موسى.

ب) الدكتور: محمد يوسف محمد محمود.

لقد قاموا بأجراء بحثاً على مجموعتين من الطالبات الملتزمات وغير الملتزمات دينياً، و ممّن يعانين من الأمراض السيكوسوماتية، فأجري للعينات محاضرات تحت العناوين التالية:

المحاضرة الأولى: تمهيد وتعارف، وزمنها ساعتان.

المحاضرة الثانية: فضل الذكر والدعاء، وشروط قبول الذكر والدعاء، وزمنها ساعتان.

المحاضرة الثالثة: فوائد الذكر، وزمنها ساعتان.

المحاضرة الرابعة: فوائد الذكر، وزمنها ساعتان.

المحاضرة الخامسة: فوائد الذكر، وزمنها ساعتان.

المحاضرة السادسة: الأذكار المأثورة من القرآن الكريم، وزمنها ساعتان.

المحاضرة السابعة: الاذكار المأثورة عن رسول الله ﷺ وزمنها ساعتان.

المحاضرة الثامنة: أدعية ماثورة من القرآن الكريم، وزمنها ساعتان.

المحاضرة التاسعة: الدعاء بالأسماء الحسنى، وزمنها ساعتان.

المحاضرة العاشرة: أدعية للأمان من الخوف والكرب والغضب والغم والحزن والهم، وكان زمنها ساعتان.

---

١. سورة البقرة، آية: ١٨٦.

المحاضرة الحادية عشر: جوامع من أدعية الرسولﷺ وزمنها ساعتان.

المحاضرة الثانية عشر: تقويم الجلسات السابقة.[١]

وكانت النتائج التي توصل لها الباحثان، ما يلي:

١. يوجد فرق ذو دلالة إحصائية لأثر تطبيق الدعاء كأسلوب ارشادي نفسيّ في تخفيف حدّة بعض الإضطرابات السيكوسوماتية بين العينة التجريبية الأولى، والضابطة الأولى من الملتزمات دينياً لصالح طالبات المجموعة الأولى.[٢]

٢. يوجد فرق ذو دلالة إحصائية لأثر تطبيق الدعاء كاسلوب إرشادي نفسيّ في تخفيف حدّة بعض الإضطرابات السيكوسوماتية بين العينة التجريبة الثانية، والضابطة الثانية من غير الملتزمات دينيّاً لصالح طالبات المجموعة الأولى.[٣]

وأمّا النتائج العّامة، فكانت: (إنّ البرنامج الإرشادي النفسيّ الدينيّ استطاع أن يخفف من حدّة الإشطرابات السيكوسوماتية لكل من الطالبات الملتزمات دينيّاً، والطالبات غير الملتزمات دينياً و هذا إنّما يدلّ على جدوى الأساليب العلاجيّة المستمدة من القرآن الكريم).[٤]

العلاج بالاستماع للقرآن

لم يكن كتاب الله المجيد معجزة في حلاوته وطراوته ولا في بلاغته و أخباراته الغيبية ونظرياته العلميّة فحسب، بل أنّ في القرآن الكريم جانب إعجازي آخر يكمن في الاستماع إليه، حيث اثبتت الدراسات أنّ لصوت القرآن أثر كبير في:

---

١. انظر: رشاد علي، عبدالعزيز موسى، ومحمد يوسف محمد محمود، العلاج الدينيّ للأمراض النفسيّة، ص١١٣.

٢. المصدر السابق: ص١٥٠

٣. المصدر السابق: ص١٥١.

٤. المصدر السابق: ص١٥٣.

١. تخفيف حدّة الإضطراب: ذكرنا فيما سبق من بحثنا هذا، الدراسة التي أجريت لطلبة كلية الطب في محافظة لرستان الايرانية فراجع.[١]

٢. تخفيف الآلام: هناك دراسة أجريت على المرضى، الذين أجريت لهم عمليات في البطن بعد خروجهم من غرف العمليات، حيث قام الباحث الذي أجرى الدراسة إلى تقسيم أولئك المرضى إلى قسمين.

فجعل القسم الأول في غرفة، وجعلهم يستمعون إلى القرآن الكريم بصوت القارئ أنور شحات.

وأما القسم الثاني فقد تركت لحالها من دون أن يستمعون لأي شيء، ثم جعلت نظارة على طلب المسكن من الغرفتين.

فكانت النتيجة ان لسماع القرآن أثر كبير في تخفيف الآلام.[٢]

العلاج بالتوبة

يتفق النفسانيون على أنّ إبرز الأمور التي تسبب عدم الاتزان النفسيّ، وبالتالي تؤدي إلى اختلال الصحة النفسيّة هي انتشار مشاعر الأثم والخطيئة في نفس الإنسان، ومع ذلك سوف ينتابه الشعور بالذعر والخطر، ممّا يؤدي إلى اختلالات روحية عنده وسقوطه في مستنقع المرض.[٣]

وفي هكذا حالة يؤكّد علماء النفس على طرق يمكن انتشال المريض من حالته التي يعاني منها، ولكن عن طريق مراحل.

الأولى: اعتراف المصاب بخطاياه، وهذه الحالة تسمى عند علماء النفس بـ(التفريغ).[٤]

---

١. انظر: اسلام وبهداشت، روان، ج١، ص١١٤ [باللغة الفارسية].
٢. راجع: نصر آبادي نيكبخت، علي رضا، استعانت از قرآن كريم در شفاي جسماني.
٣. انظر: فهمي، مصطفى الإنسان وصحته النفسية، ص١٦٨.
٤. المصدر السابق: ص٢٦٩.

ويذكر الخبير بالصحة النفسيّة الدكتور مصطفى فهمي حالة مرضية يمكن أن تتوضح الصورة فيها أكثر وأكثر.

يقول: إنّ فتاة عمرها (١٩) سنة تدرس في أحدى كليات الجامعة كانت تشكو من:

ألف) تبرم واضح من الحياة.

ب) رغبة ملحة في العزلة.

ج) شعور بالضيق والكآبة إلى درجة كانت تحول بينها وبين مواصلة. أي عمل تبدأ فيه.

د) فقدان الشعور بالقيمة والاستحقاق.

حضرت للعلاج في جلسات عديدة وكان الكلام يدور عند حضورها إلى المعالج حول طفولتها والمشاكل، التي حدثت بين أبيها وأمها والتي انتهت بالطلاق، ولكن في المرّة الثامنة التي اجتمعت فيها مع الطبيب، وعند مشارفة هذه الجلسة على الانتهاء عندما كان الطبيب ينظر إلى ساعته، قامت الفتاة نحو الحائط لتأخذ معطفاً كان عندها، فارتعشت وأنفجرت بالبكاء، فسألها الدكتور عن سبب بكائها فأجابت...

ولكن في الجلسات القادمة وبعد أن توطدت العلاقة بينها وبين طبيبها، بدأت بالاعتراف عمّا في داخلها، وأنّها كانت تربطها مع والدها علاقة جنسيّة، فذكرت للدكتور هذا السلوك يؤلمها ويؤرقها وتشعر بأنّها إنسانة قذرة، وأنّ أول شخص أفصحت له عمّا في داخلها هو المعالج.[١]

وهنا يحقّ لنا أن نتساءه و نقول: هل أن الاعتراف وحده يكفي للعلاج، أو أنّ هناك أمور أخرى.

يجيب النفسانيون عن السؤال المتقدّم بالنفي، ويقولون (يجب أن يتبع

١. انظر: فهمي، مصطفى، الإنسان وصحته النفسية، ص٢٧١ ـ ٢٧٢.

أو يصاحب بعمليّة أخرى تهدف إلى التكفير عن الإثم، أو بعبارة أخرى الرجوع إلى الفضيلة).[١]

وهذه هي التوبة التي يصرّح بها القرآن الكريم، ويحثّ الذين ارتكبوا الآثام أن يركنوا إليها، وأنّ الله سوف يقبل توبتهم، وتكون الآثام التي ارتكبوها حسنات عند الله، وأنّهم سوف يكونون من أحبائه وأودائه.

قال تعالى: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾.[٢]

وقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَصُوحًا عَسَى رَبُّكُمْ أَنْ يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا يُخْزِي اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ آَمَنُوا مَعَهُ نُورُهُمْ يَسْعَى بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَتْمِمْ لَنَا نُورَنَا وَاغْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾.[٣]

وقال تعالى: ﴿فَمَنْ تَابَ مِنْ بَعْدِ ظُلْمِهِ وَأَصْلَحَ فَإِنَّ اللَّهَ يَتُوبُ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾.[٤]

وقال تعالى: ﴿إِلاَّ مَنْ تَابَ وَآَمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا﴾.[٥]

وقال تعالى: ﴿... إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾.[٦]

---

١. نجاتي، محمد عثمان، القرآن وعلم النفس، ص ٣٠٠.
٢. سورة الزمر، آية: ٥٣.
٣. سورة التحريم، آية: ٨.
٤. سورة المائدة، آية: ٣٩.
٥. سورة الفرقان، آية: ٧٠.
٦. سورة البقرة، آية: ٢٢٢.

والمتخصّصون يذكرون أدواراً لتوبة تساعد على بناء الشّخصيّة وإعادة المريض إلى واقع الحياة، منها:

١. إنّها تفتح أمام الإنسان القلق الذي حطمته ذنوبه وآثامه، وأصبحت عبئاً ثقيلاً لا يستطيع تحمله في معترك الحياة، وتفتح أمامه الأمل في تطهير النفس، وفي تصفية حسابه مع ربّه، إنّ هذا الأمل يجعله يشعر بالراحة النفسيّة، والنظر إلى الحياة نظرة مختلفة. يسودها التفاؤل بعد أن كانت نظرته كلّها تشاؤم وخوف ومرارة.

٢. تؤدي التوبة بصاحبها الى احترام ذاته، وهذا الاحترام يقوي فيه شعوره بذاته، وبعبارة أخرى: نستطيع القول إنّ التوبة تؤدي إلى تأكّيد الذات، وهذا دافع هام في تكوين الشّخصيّة التي تتمتع بقدر كاف من الصحة النفسيّة.

٣. تؤدي التوبة إلى أن يتقبل الفرد لذاته بعد أن كان على الدوام يعلن الحرب عليها ويحتقرها، ويحط من شأنها بسبب الآثام والذنوب التي ارتكبها.

إنّ الشخص الذي يتقبل ذاته لا ينصرف الى الغرور الزائف، بل يواجه مشاكله الشّخصيّة بشجاعة، وبأسلوب واقعي. إنّ الشّخص الواقعي مستعد لمواجهة الحقائق عن نفسه وعن عمله وعن قدراته وظروفه، وعن المجال الذي يعيش فيه، حتى ولو كانت هذه الحقائق مؤلمة.

إنّه يرى في هذه الصعوبات حافزاً لأن يعمل ويكد ويضاعف من كفاحه أمام الأزمات.

٤. تدفع التوبة إلى التحرّر من الشّعور بالذنب والخوف، وذلك أنّ الفرد المذنب يعشر بالتعاسة، ويحس بالتوتر الذي يعوق نجاحه في أي مجال من المجالات التي يتحرك فيها؛ نتيجة لخوفه الشّديد من الأذى الذي قد يصيبه بسبب الشعور المؤلم بالذنب عمّا يعتقد أنّه عمل خاطئ قام به.[١]

١. فهمي، مصطفى، الإنسان وصحته النفسية، ص٢٨١ ـ ٢٨٢.

إنّ هذه المشاعر من شأنها أن تشكل بعض الأسس التي تكون الأطار الذي يسلك الفرد على أساسه ويتنبأ بنتائج سلوكه، ويواجه المواقف بإيجابية وتفهم واضح.[١]

مسك الختام

في نهاية هذه الدراسة وقبل أن ندخل إلى مبحث النتائج والمعطيات، هناك أمر هام لابدّ أن ننبه عليه ليكون من ثمرات بحثنا الأساسية، وهو:

هل نستطيع من خلال السيّر الذي قمنا به من خلال دراستنا هذه، أن نقول بالإعجاز العلميّ للقرآن الكريم في مجال الصحة النفسيّة؟

إننا لا نستطيع الجواب بالنفي ولا بالإثبات عن ذلك التساؤل، إلاّ بعد أن ندرس ونعرف معنى الإعجاز العلميّ للقرآن الكريم.

الاعجاز العلميّ للقرآن

إنّ المراد من الإعجاز العلميّ للقرآن، هو وجود آيات شريفة جاءت في كتاب الله المجيد، وهذه الآيات تحتوي على أمرين:

ألف) أسرار علميّة: وهي المطالب العلميّة التي لم يطّلع عليها أحد قبل نزول الآية، ولم تكن وسائل إنسان عصر النزول قادرة على اكتشاف ذلك، ثم اكتشفت تلك المطالب بعد مرور زمن طويل من نزول القرآن.

ب) أخبار غيبية: الحوادث الطبيعيّة والتأريخيّة التي لم يطّلع عليها أحد قبل نزول الآية، ولا يمكن لإنسان ذلك الوقت أن يتنبأ بها، ثم تقع تلك الحوادث طبقاً لما أخبر به القرآن الكريم، مثال على ذلك، قوله تعالى: ﴿غُلِبَتِ الرُّومُ * فِي أَدْنَى الْأَرْضِ وَهُمْ مِنْ بَعْدِ غَلَبِهِمْ

---

١. المصدر السابق.

سَيَغْلِبُونَ * فِي بِضْعِ سِنِينَ لِلَّهِ الْأَمْرُ مِنْ قَبْلُ وَمِنْ بَعْدُ وَيَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ الْمُؤْمِنُونَ﴾.[١]

حيث تذكر التفاسير أنّ هذه الآيات نزلت بعد المعركة التي دارت بين الفرس والروم، وانتصر فيها الفرس على الروم، وأصبح لهذه المعركة أصداء واسعة وصلت الى مكة المكرمة، التي يدور فيها صراع ديني بين الأقلية المسلمة والأكثرية المشركة، وكانت تلك الواقعة من الأمور التي استبشر بها المشركون؛ لأنّ الفرس ذلك الوقت مجوس مشركون والمسيح نصارى وأهل كتاب، فسوف يكون النصر حليفنا في الانتصار على هذا الدين الجديد، كما انتصر المشركون على المسيحيين، وهذا الأمر بالرّغم من تجرده عن الواقعية إلاّ أنّه كان شديد الوقع على المسلمين؛ لذلك تأثروا به.

فجاءت تلك الآيات وبضرسٍ قاطع تخبر بأنّ الروم سوف ينتصرون على الفرس، وفعلاً انتصروا.

فجاء إخبار القرآن مطابقاً للواقع، وهذا من إعجاز القرآن.[٢]

وإمّا إذا أخبر القرآن بمطلب من المطالب وكانت الكتب السماوية السابقة قد أشارت له، أو ذكرته المراكز العلميّة القديمة في اليونان وإيران و.... فجاء في كتب علمائهم أو كان ممّن يستطيع الإنسان أن يفهمه عن طريق الغريزة، فلا يعتبر ذلك من الإعجاز العلميّ للقرآن.[٣]

الصحة النفسيّة وإعجاز القرآن العلميّ

عندما طرقنا موضوع المسار التأريخي لهذه الدراسة، رأينا بشكل وآخر تعرض

---

١. سورة الروم، آية: ٢ ـ ٤.
٢. انظر: الشيرازي، ناصر مكارم، الأمثل في تفسير كتاب الله المنزل، ج١٢ ص٤٦٦ـ٤٦٧.
٣. انظر: اصفهاني رضائى، محمد على، پژوهشى در اعجاز قرآن، ص٩٤ [اللغة الفارسية].

العلماء في عصور التأريخ الغابر وقبل الإسلام لموضوع الصحة النفسيّة؛ وذلك عن طريق اهتمامهم بالمريض النفسيّ وإيجاد الطرق العديدة لخلاصه من العصابات النفسيّة التي يعاني منها، وهذا الأمر يجعلنا ننفي إعجاز القرآن العلميّ بالنسبة للصحة النفسيّة؛ وذلك على أساس القاعدة المتقدمة للإعجاز.

ولكن يمكن لنا أن ندعي هذا الأمر[الاعجاز العلميّ للقرآن في الصحة النفسيّة] وذلك في الطريقة والأسلوب الذي انتهجهما القرآن على المستويين الوقائي والعلاجي؛ إذ لا يوجد كتاب من الكتب، سواء كان منها السماويّة، أو العلميّة التي سبقت القرآن، إذا قرأت على المريض الذي يشكو من القلق تخف عنده نسبة الاضطراب أو الآلام ـ كما ذكرنا فيما سبق عن القرآن ـ ولا يوجد منهج متكامل قد وضع من قبل تلك الكتب، يمكن أن يحتضن الإنسان منذ نعومة أظفاره فيغذيه بالإرشادات والنصائح النفسيّة؛ ليكون سليماً من الجانب النفسيّ.

وعليه يمكننا أن ندعي إعجازاً علميّاً للقرآن في الصحة النفسيّة في:

ألف) المنهج القرآني في الحفاظ على صحة الإنسان النفسيّة ووقايته وعلاجه.

ب) القرآن كمتن يقرأ ليكون وصفة طبيعة.

نتائج البحث

لا يمكنني أن أدعي بأنّ هذه الدراسة قد أحاطت بموضوع البحث من جميع جوانبه؛ وذلك لأنّه في أحدى جنبتيه يتجه بالاتجاه التخصّصي في علم النفس، ولكنه كخطوة من الخطوات الجديدة في هذا المجال قد سلّط الأضواء على مسائل وأمور يمكن أن تكون من القضايا التي تجعل الفرد المسلم يتمسّك بالانتماء إلى الإسلام والقرآن؛ وذلك من خلال الوصول إلى النتائج التالية:

١. من خلال عرض المسيرة التأريخية لمسألة الصحة النفسيّة، رأينا أنّ هناك اهتمام بالانسان نفسيّاً منذ أقدم العصور، ولكن لم يتوصل العلماء والمتخصّصون في هذا الميدان منذ ذلك الزمن وحتى عصرنا الحاضر إلى العلاج الشافيّ لتلك الابتلاءات.

٢. إنّ أول ظهور لمصطلح الصحة النفسيّة جاء على يدٌ العالمين الألمانيين(بريزينا، وسترانسكي).

٣. إنّ مفردة الصحة لم يتطرق لذكرها القرآن الكريم.

٤. هناك من أراد أن يعرف الصحة النفسيّة عن طريق الآيات القرآنية، وقلنا بامكان إنطباق بعض الآيات على ما جاء من تعريف علماء النفس للصحة النفسيّة.

٥. إنّ علم النفس هو من أقسام العلوم الإنسانية، التي هي قسم من أقسام العلوم التجريبية.

٦. لا يمكن بحال من الأحوال أن يتعارض القرآن مع العلم في الميدان الواقعي، وإذا كان هناك تعارض فهو إمّا ظاهري يزول بالتدقيق والتمحيص، أو لوجود خلل في مقدمات العلم.

٧. إنّ هناك من يقول بأنّ جميع العلوم مذكورة في القرآن الكريم، ويوجد من نفى ذلك بشكل مطلق.

ولكن الصحيح أنّ القرآن لم يكن كتاباً علميّاً بحتاً، وانّما هو كتاب هداية جاء لهداية البشر وتوجيههم نحو الله تعالى، وهذا لا يمنع أن تكون هناك بعض الإشارات العلميّة قد أشار لها هذا الكتاب المجيد.

٨. هناك من ذهب إلى أنّ علم النفس وعلم الأخلاق واحد، ولكن قلنا: إنّ هذا الكلام ليس بصحيح.

نعم، يمكن أن تكون السلامة الأخلاقية عاملاً وقائيّاً، يمنع ويحجز الإنسان من الوقوع في الأمراض النفسيّة، وقلنا بإمكان بعض الإرشادات الأخلاقية أن تكون وصفة علاجيّة لقسم من تلك الاختلالات.

٩. إنّ النتيجة النهائيّة لتعريف علماء النفس للصحة النفسية يمكن أن نلحضه في نقطتين:

ألف) الخلو من المرض النفسيّ؛

ب) القدرة على التوافق.

١٠. هناك نظريات عديدة في تفسير الأسباب التي تفتك بالصحة النفسيّة للإنسان، وإنّ عدم اتفاق علماء النفس على نظريّة واحدة يرجع إلى تركيبة الإنسان، التي حار بها الكثير من المفكرين والفلاسفة.

١١. إنّ أنواع الأمراض النفسيّة عند علماء النفس غير متفق عليها.

١٢. إنّ العلم الحديث والمتخصّصون بعلم النفس، سواء كان من المسلمين أو من غيرهم، أكدوا أن للدين دوراً كبيراً لحفظ الإنسان من الأمراض النفسيّة، وأنّ له دوراً فعّالاً في خلاصه إذا وقع فيها.

١٣. إنّ للقرآن الكريم منهجاً في وقاية الإنسان من الأمراض النفسيّة؛ وذلك على الصعيد العائلي والفردي والمجتمع بشكل عام.

١٤. إنّ منهج القرآن على الصعيد العائلي يتمثل في تنظيم الأُسرة والاهتمام بالزواج وقيادة العائلة والتعامل مع الأبناء والآباء، وهذه أمور أيدها علم النفس الحديث.

١٥. الطريق الذي سلكه القرآن على الصعيد الاجتماعي للحفاظ على الصحة النفسيّة يتمثل في الاهتمام بوحدة المسلمين وصلة الرحم والتشاور والانفاق، وهذه أمور لا يرى علم النفس عليها شيئاً من الغبار.

١٦. إنّ اهتمام القرآن بالصحة النفسية على المستوى الفردي كانت تتمثل بربط الإنسان بالأمل وتحريم عملية اليأس، وفي ذكره لربّه، والتوبة من الذنوب، والتوكل على الله في كل صغيرة وكبيرة، والدعاء والصّبر، وهي أمور رفدتها تحقيقات علم النفس بالتأييد.

١٧. إنّ للقرآن دوراً في علاج الأمراض النفسيّة، فضلاً عن الوقاية منها؛ وذلك ما أثبتته الدراسات العلميّة عن طريق الدعاء والاستماع للقرآن والتوبة.

١٨. إنّ معنى الإعجاز العلمي للقرآن، هو وجود آيات أشارت إلى أسرار علميّة لم يطّلع عليها الإنسان قبل نزول القرآن، ولم تكن الوسائل المتاحة للبشر في ذلك الوقت قادرة على ذلك، ثم اكتشفت بعد زمن من نزول الآية،

إضافة إلى إخباره بالحوادث التأريخية والطبيعية، التي لم يطّلع عليها الإنسان فيما مضى، ولا يستطيع أن يتنبأ بها، ثم يأتي إخبار القرآن مطابقاً للواقع، كالآيات في بداية سورة الروم.

١٩. إنّ الإعجاز العلمي للقرآن الكريم في ميدان الصحة النفسيّة يتمثل بأمرين:

الأول: المنهج الوقائي، الذي وضعه القرآن ولم يكن له نظير.

الثاني: عن طريق الشفاء بالاستماع لآياته النورانية من بعض الأمراض النفسيّة.

فهرست المصادر

* القرآن الكريم

١. ابن منظور، لسان العرب، الطبعة الثانية١٩٩٣م، دار احياء التراث العربي بيروت لبنان.

٢. توفيق، عز الدين، التأصيل الإسلامي للدراسات النفسيّة، دار السلام القاهرة، الطبعة الأولى، ١٩٩٨م.

٣. الجبوري، محمد محمود، المدخل في علم النفس، مطابع جامعة الموصل، ١٩٨٤م.

٤. الحبيب، طارق بن علي، العلاج النفسي والعلاج بالقرآن، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٤م.

٥. الحنفي، عبد المنعم، الموسوعة النفسية، الطبعة الثانية، ٢٠٠٣م، مكتبة مدبولي القاهرة.

٦. الحويزي العروسي، عبد علي بن جمعة، تفسير نور الثقلين، تحقيق: علي عاشور، التاريخ العربي بيروت لبنان، ط١ـ ٢٠٠١م.

٧. دايل كارنيجي، دع القلق وابدأ الحياة، تعريب: عبد المنعم محمد الزيادي، مكتبة السعادة بمصر بدون تاريخ.

٨ الدكتور عبد العزيز موسى رشاد علي والدكتور محمد يوسف محمد، العلاج الديني للأمراض النفسيّة، الطبعة الأولى ٢٠٠٠م، الفاروق للطباعة والنشر، القاهرة.

٩. راجح، أحمد عزت، أصول علم النفس، المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر، بدون تاريخ.
١٠. الرفاعي، نعيم، الصحة النفسيّة، الطبعة السابعة، دمشق، ١٩٨٧م.
١١. زهران، حامد، التوجيه والإرشاد النفسي، القاهرة، عالم الكتب، ١٩٨٠م.
١٢. السامرائي، هاشم جاسم، المدخل في علم النفس، مطبعة منير بغداد، ١٩٨٨م.
١٣. الشيرازي، ناصر مكارم، الأمثل في تفسير كتاب الله المنزل، ط ١ـ ١٤٢١ هـ ق، مكتبة أمير المؤمنين، ايران، قم.
١٤. الصدر، سيد مهدي، أخلاق أهل البيت، مؤسسة النعمان، بيروت، لبنان.
١٥. الطباطبائي، محمد حسين، الميزان في تفسير القرآن، الطبعة الأولى المحقَّقة، ١٩٩٧م، مؤسسة الأعلمي، بيروت، لبنان.
١٦. عباس، فيصل، إشكالات المعالجة النفسيّة، دار الميسرة، بيروت، ١٩٨٣م.
١٧. العسكري، أبي هلال، الفروق اللغوية، الطبعة الاولى، ١٤١٢هـ ق مؤسسة النشر الإسلامي التابعة لجماعة المدرسين بقم المشرفة.
١٨. العطار، داود، موجز علوم القرآن، مؤسسة البعثة، طهران، الطبعة الثالثة، ١٤٠٣ هـ ق.
١٩. الفراهيدي، الخليل بن أحمد، كتاب العين، الطبعة الاولى، ١٤١٤هـ ق، انتشارات أسوة، قم ايران.
٢٠. فهمي، مصطفى، الإنسان وصحته النفسيّة، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، بدون تاريخ.
٢١. الفيروز آبادي، القاموس المحيط، إعداد وتقديم: محمد عبد الرحمن المرعشلي، الطبعة الأولى،١٩٩٧م، مؤسسة التأريخ العربي، بيروت، لبنان.
٢٢. القبانچي، أحمد، الإسلام والصحة النفسيّة، الطبعة الأولى، ١٤٢٠هـ ق، طهران.
٢٣. القذافي، رمضان محمد، علم النفس في الإسلام، دار الكتب الوطنية بنغازي، الطبعة الأولى، ١٩٩٩م.
٢٤. القوصي، عبد العزيز، أسس الصحة النفسية، الطبعة الثالثة، ١٩٤٨م، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
٢٥. كمال، علي، النفس إنفعالاتها وأمراضها وعلاجاتها، دار واسط، بغداد، الطبعة

الرابعة.
٢٦. لويس، معلوف فوت، المنجد في اللغة والإعلام، الطبعة ٣٥، دارالمشرق بيروت ١٩٩٦م.
٢٧. الحيدري، ليث، الصحة النفسية في القرآن والسنّة، رسالة ماجستير مدرسة الإمام الخميني، الأستاذ المشرف الدكتور محمد علي رضائي.
٢٨. مرحبا، محمد ، عبد الرحمن ، المرجع في تأريخ علم الأخللاق.
٢٩. محمد، محمود محمد، علم النفس المعاصر في ضوء الإسلام، الطبعة الثالثة، ١٩٩٦م، دار الشروق، جده.
٣٠. المدرسي، محمد تقي، من هدى القرآن، الطبعة الأولى، ١٤١٠هـ مكتبة العلامة المدرسي.
٣١. مرسي، كمال ابراهيم، العلاقات الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس، الطبعة الأولى، ١٩٩١م دار القلم، الكويت.
٣٢. نجاتي، محمد عثمان، القرآن وعلم النفس، دار الشروق، القاهرة، الطبعة السادسة ١٩٩٧م.
٣٣. الأصفهاني، الراغب، مفردات ألفاظ القرآن، تحقيق: صفوان عدنان، منشورات طلعة النور، الطبعة الثانية،١٤٢٧هـ

المصادر باللغة الفارسية

١. اسلام وبهداشت روان، مجموعهٔ مقالات، دفتر معارف، چاپ اول تابستان ٨٢
٢. أصفهانى، محمد علي رضائى، پژوهشى در اعجاز علمى قرآن، الطبعة الثانية، ١٣٨٦هـ ش.
٣. أصفهانى، محمد على رضائى، درامدى بر تفسير علمى قرآن، الطبعة الثانية، صيف ١٣٨٣ هـ ش.
٤. أصفهانى، محمد على رضائى، قرآن وبهداشت روان، مقالة في كتاب التفسير الموضوعي به كوشش على رضا كمالى، دفتر نشر معارف، چاپ دهم زمستان، ١٣٨٥ هـ ش.
٥. بطحائي گلبيگاني، سيد هاشم نجاتى، اخلاق تحليلي إسلام، چاپ اول ١٣٧٧هـ ش، انتشارات دانشگاه تهران.

٦. نصر آبادي، نيك بخت على رضا، استعانت از قرآن در شفاى جسمانى، مؤسسة نشر قيله تهران، ١٣٧٨ هـ.ش.
٧. م. آذين فر، آئين زندكى، الطبعة الرابعة، انتشارات اسكندري ـ طهران.
٨. شاملو، سعيد، بهداشت روانى چاپ سيزدهم، ١٣٧٨هـ.ش.
٩. صادقيان، أحمد، قرآن و بهداشت روان، چاپ اول، ١٣٨٦هـ.ش.